

« La sagesse des baleines à bosses »

Son & Eau



Date de stage

Ce stage se déroule sur 3 jours. Je vous propose les dimanches 17 mars, 21 avril et 19 mai ou sur 3 jours en continue le 30 et 31 mai et 1er juin. Un engagement est attendu sur votre participation au cycle complet (3 jours en continu ou 3 dimanches successifs) afin de pouvoir vous accompagner au mieux !

Dans le stage, je vous propose de vous offrir les plus beaux enseignements de mon parcours aquatiques. Depuis plusieurs années, je ressens l'envie d'offrir ce stage. Je l'ai rêvé, imaginé, structuré et je peux enfin vous le proposer.

Qu'est ce que vous serez amenés à explorer pendant ces 3 jours ?

- Développer les fondamentaux de la CNV ;
- Poser une intention
- Identifier et exprimer vos émotions et vos besoins
- Recevoir des douches vibratoires
- Découvrir et pratiquer des sons sources et des mantras.
- Découvrir la relaxation aquatique (eau à 34°C)
- Se connecter à son enfant intérieur.

Horaires : 9 h à 12h et de 13h30 à 17h30

Prix : 195 € pour les 3 jours (150€ stage + 45 € d'entrée à la piscine)

- Adapter aux personnes appréciant les activités aquatiques ainsi qu'aux personnes ayant des peurs liées au milieu aquatique.

Groupe de 6 personnes, dans un espace protégé.