

La relaxation aquatique



La relaxation aquatique est une pratique non thérapeutique qui apporte un mieux-être aux personnes (enfants, adolescents et adultes) qui souhaitent prendre soin d'elles. Empreinte de bienveillance et de douceur, elle s'adresse à toute personne qui souhaite vivre un moment de profonde détente physique et mentale.

Imaginez-vous dans l'eau chaude, au calme, délicatement soutenu par ma présence bienveillante et sécurisante. Je vous berce avec des mouvements lents et amples. Étirements et pressions délicates viennent compléter la séance. Vous flottez et êtes ainsi libéré du poids de votre corps. Vous vivrez une sensation unique de plénitude de tout votre être ; soulageant durablement les douleurs et gênes physiques tout en libérant votre esprit des tensions émotionnelles.

La relaxation aquatique permet :

- de diminuer les tensions musculaires et articulaires ;
- de diminuer le stress et les angoisses ;
- de décharger la colonne vertébrale ;
- d'améliorer la conscience du corps ;
- d'améliorer la posture et la coordination ;
- de favoriser la circulation veineuse et lymphatique ;
- de retrouver détente, calme et lâcher-prise ;
- d'améliorer le sommeil.