

Stage immersif

2 jours

Découverte et perfectionnement

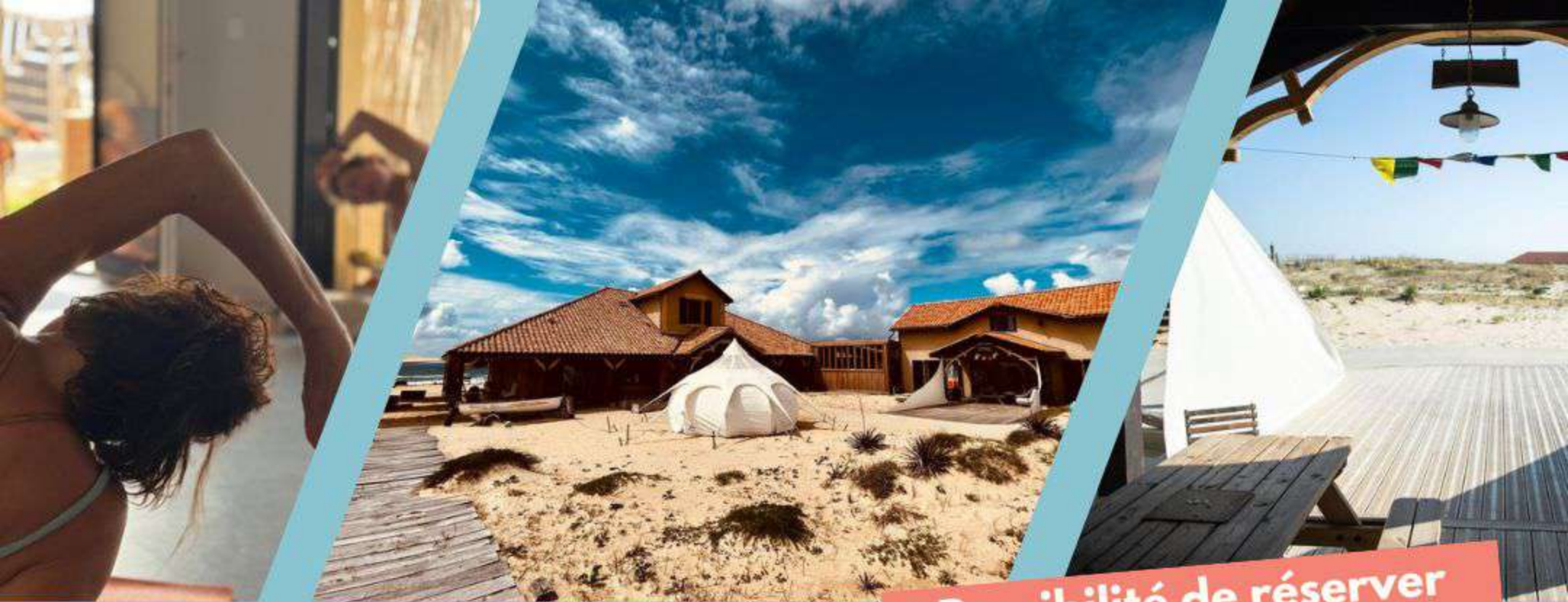
- Apnée statique
- Apnée profondeur
- Yoga et respiration

Contact

assounderwatersisters@gmail.com

Tarif : 375€
*Tout compris





**Possibilité de réserver
déjeuner et dîner***

*non compris

- 2 nuits en chambre cabine
- En bord de plage
- Salle de yoga
- Bassin chauffé à 33°C
- Petit-déjeuner inclus



Séjour en lodge

Beach Camp Temple

Vieux-Boucau

A vertical photograph on the left side of the page shows divers underwater. One diver in the foreground is upside down, holding a vertical line. Other divers are visible in the background. The water is clear and blue.

Programme

16h-21h00

VEN 11 SEPT

- Cercle d'ouverture + séance yoga
- Dîner
- Atelier "Féminisation de l'apnée"

Avec Charlène & Morgane

9h-19h00

SAM 12 SEPT

- Respiration et étirements spécifiques à l'apnée
- Séance d'apnée statique en bassin à 33°C
- Brunch/Déjeuner
- Théorie : physiologie de l'apnée et compensation
- Séance d'apnée en profondeur canal du lac d'Hossegor (faible profondeur)
- Atelier "Physiologie féminine & profondeur"
- Temps libre/apéro/dîner

Avec Charlène & Morgane

9h-16h00

DIM 13 SEPT

- Respiration et étirements spécifiques à l'apnée
- Séance d'apnée en profondeur (sortie bateau en mer)
- Déjeuner
- Atelier "Sensibilisation aux VSS"
- Yoga restauratif
- Cercle de clôture, débriefing, partage
- Fin du weekend vers 16h

Avec Charlène & Morgane

Journées complétées d'ateliers-échange avec UWS

*Programme susceptible de changer selon conditions météo
** Tarif comprenant : stage, séjour, adhésion UWS
*** Sur acompte de réservation
**** Limité à 6 places
***** Possibilité de prolongement du séjour auprès du lodge