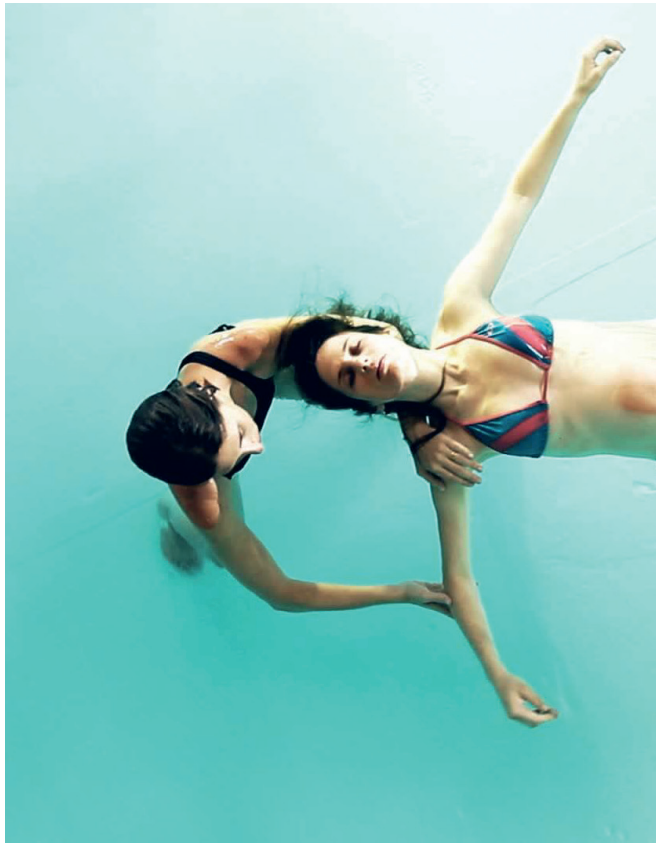
Espace *Aquatique Zen*

Le corps est constitué de 80 % d'eau, une eau porteuse de la mémoire de notre histoire, de notre conception, de notre naissance, de ce vécu du milieu aquatique dans le ventre maternel.

Un temps en eau chaude est une expérience unique qui éveille en nous, des sensations et émotions très variées. Dans ce bassin, d'une eau à 35°C, l'eau touche, enveloppe, porte et caresse le corps. L'eau permet aussi de dessiner et de définir les limites corporelles.

C'est donc ici l'occasion :

- de prendre le temps de ressentir les effets de l'eau
- de se réapproprier son corps, de retrouver fluidité, plaisir et douceur.
- de faire un travail sur soi
- d'expérimenter le rapport à la sécurité, à la confiance en soi et en l'autre
- de rencontrer ses propres limites corporelles et psychiques
- de mettre des mots sur son expérience interne
- de compléter son travail thérapeutique



Ce soin énergétique en eau chaude se fait en maillot de bain dans un espace aquatique privatif.

La séance dure, selon la demande, entre 1h et 1h30.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour recevoir ce soin.

La profondeur de 1m20, vous permet de toujours avoir pied.

Séance uniquement sur rdv
Tarif : 1h / 90€ - 1h30 / 120€

SOURCES de VIE

Marie José FLORENT · 06 15 41 79 84
Psychothérapeute Humaniste et psycho-corporelle

14 CHEMIN DE BOUVIGNY
62 530 GOUY-SERVINS

Libérer les tensions corporelles,

c'est libérer ses tensions émotionnelles.

Cet accompagnement se réalise à visée bien-être ou à visée thérapeutique.

« ***Je vous invite à fermer les yeux et à vous laisser aller… imaginez, vous êtes dans un cadre calme et serein, quelqu'un est là pour vous et uniquement pour vous… vous êtes accueilli dans une eau chaude à 35°C, soutenu à la tête et au bassin et vous partez pour un voyage de détente et de profonde relaxation, un voyage à la rencontre de vous-même.*** »

Alors si vous souhaitez :

- faire une pause et ralentir votre rythme
- apprendre à lâcher prise
- détendre votre corps, apaiser des douleurs physiques,
- apporter joie et douceur dans votre vie
- être soutenu dans un moment de transition ou de crise
- retrouver plus de confiance et de plaisir en l'eau

Pour vous accompagner dans ce chemin vers vous, j'associe, tout en douceur et bienveillance, **des mouvements, étirements, pressions et bercements du corps.** Ces mouvements spécifiques et adaptés à chacun, favorisent une meilleure circulation de l'énergie le long des méridiens, remobilisent les articulations et les attitudes figées. **Une séance en eau chaude permet de calmer le mental et libère les énergies et émotions bloquées.**

Pour les personnes qui souhaitent aller plus loin dans leur découverte, vous avez la possibilité d'expérimenter, la troisième dimension et l'apesanteur subaquatique, avec un travail sous l'eau.

Une séance aquatique en eau chaude reste **une expérience unique qui favorise le travail sur la respiration, sur les tensions physiques, émotionnelles et psychologiques.** Ce temps permet de retrouver des sensations corporelles, d'aller à la rencontre de ses émotions, de prendre confiance en soi, de vivre un lâcher prise physique et mental pour retrouver fluidité et harmonie dans son corps, son esprit et sa vie.

Lors de ce travail, l'eau va nettoyer, purifier, emporter avec elle, les mémoires que notre corps a besoin de laisser partir et **le processus naturel de guérison sera favorisé.**

Ce travail corporel en eau chaude peut aussi **s'intégrer dans votre travail thérapeutique** car il permet une détente profonde, réactive le rapport aux soins maternels reçus dans l'enfance et parfois même le vécu durant la grossesse. Ce travail remobilise les façons d'être dans le contact aux autres et à soi.

C'est une pratique recommandée dans l'accompagnement des états dépressifs, des troubles anxieux, des difficultés d'estime de soi, des problématiques d'attachement, etc. C'est aussi un outil particulièrement intéressant pour les femmes enceintes ou les jeunes mamans qui souhaitent amplifier le lien avec leur bébé.