

CORSE-MATIN

nice-matin

LE QUOTIDIEN DE LA CORSE

La
Corse

AJACCIO : 2, rue Sergent-Casalonga - Tél. 04.95.51.74.00 • BASTIA : 20, rue C.-Campinchi - Tél. 04.95.34.54.50 - <http://www.corsematin.com>
SIÈGE SOCIAL : 214, route de Grenoble - 06290 NICE CEDEX 3 - Tél. 04.93.18.28.38 - CPPAP 0406 C 83008 - ISSN 1146-3910

Ajaccio et sa région

Porticcio

Un stage d'aquaphobie au printemps

Vaincre la peur de l'eau ? C'est possible grâce à l'association « *AvantToutRespire* » présidée par Catherine Bouquet. Ancienne nageuse de compétition, aujourd'hui maître-nageur sur la Côte d'Azur, sophrologue, elle apprend à vaincre la peur de l'eau, en mer ou en piscine. Entourée d'une équipe de spécialistes en la matière (psychothérapeute, lithothérapeute, praticien du toucher, moniteur), elle organise régulièrement des stages d'aquaphobie dans les Alpes-Maritimes et dans le Var.

Désactiver les ancrages négatifs à l'origine des peurs, maîtrise des techniques de la nage, de la respiration, de l'équilibre aquatique, découverte des plaisirs de l'eau... Tel est le programme de ces stages qui connaissent un engouement particulier sur le continent.

Pour répondre à une forte demande des Corses, Catherine Bouquet a, à présent, l'intention d'organiser des stages similaires en intersaison dans l'île de beauté. Le premier devrait avoir lieu au printemps prochain à l'hôtel Sofitel à Porticcio.

Les personnes intéressées par la démarche de vaincre la peur de l'eau ou par l'aspect thérapeutique de cet élément, sont invitées à contacter Caroline Bouquet au 06.63.02.11.98.