

## Découverte de l'apnée avec David Hespel

Cette retraite apnée-dauphins est avant tout un moment pour vous retirer de la vie quotidienne et vous extraire de votre routine.

Une manière de casser le triptyque boulot, métro, dodo et de se libérer de notre environnement de vie très particulier suite à la crise sanitaire.

Cette retraite se veut être une expérience immersive d'apprentissages où tous vos sens seront sollicités.

Ce moment d'exploration et de dépouillement vous permettra de:

- Découvrir toutes les facettes de l'apnée
  - Rencontrer, découvrir et jouer avec les dauphins en apnée.
  - S'inspirer et poser un regard différent sur le monde
  - Établir une routine, créer de nouvelles habitudes quotidiennes
  - Créer des connexions fortes avec les autres participants
  - D'apprendre ce que c'est le véritable lâcher prise et surtout comment le mettre en pratique dans la vie quotidienne
  - Découvrir et expérimenter toutes les facettes de la respiration
  - Développer votre aquacité et vous reconnecter avec le monde aquatique
- Et bien d'autre encore ...

Nous utiliserons le pouvoir transformateur de l'apnée en profondeur comme outil d'introspection, de décodage et d'actions

