



RETRAITE IMMERSIVE

L'EAU
LE DAUPHIN
LES ÉMOTIONS



11 > 18 OCTOBRE 2025

BAIE DE SATAYA - EGYPTÉ

“Une danse consciente avec l’océan intérieur”



AQUATERRA

**Cofondateurs de
l'association Aquaterra**

PAOLA CAMPOS

En tant que thérapeute psycho-corporelle et apnéiste, elle apporte une dimension introspective et émotionnelle à notre exploration.

C'est dans l'intuition que Pao guide les espaces collectifs et individuels, créant des cercles de parole, des rituels et des méditations ancrées dans le moment présent, offrant un espace-temps sécurisé pour libérer, laisser partir et accueillir le nouveau.

MIKAEL DI MARZO

En tant qu'instructeur AIDA, Mike sera notre guide dans ce voyage au cœur de l'apnée.

Il nous initiera à cette pratique en suivant le lien très particulier qui relie l'eau à notre corps et il nous invitera à l'explorer en plongeant en pleine conscience et pleine humilité, pour une rencontre intime entre nous-mêmes et notre environnement.



7 JOURS POUR...

- s'immerger au cœur des abysses de nous mêmes, à travers l'union puissante entre le mouvement et la respiration.
- découvrir comment le travail de respiration et d'apnée peuvent être un outil psycho-corporel puissant, favorisant l'équilibre émotionnel ainsi que la régulation de tout le système nerveux.
- explorer la symbolique des poumons, sièges parfois du chagrin, du deuil, mais aussi des choix et des nouvelles opportunités.

AU PROGRAMME

YOGA

TÉCHNIQUES DE RESPIRATION

RITUEL DE CACAO SACRÉ

ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL EN GROUPE

APNÉE

1 SÉANCE À SEC

THÉORIE DE BASE
TECHNIQUES DE RELAXATION
(1H30)

1 SÉANCE DANS L'EAU

TECHNIQUES DE DESCENTE
COMPENSATION ET GESTION DU STRESS
(1H30)



AQUATERRA

EXTRA:

CERTIFICATION AIDA 1 POST BAPTÊME
(20 EUROS)

FORMATION + CERTIFICATION AIDA 2
APNÉISTE AUTONOME

2H DE THÉORIE + 5 SÉANCES EAU
THÉORIE AVANCÉ, TECHNIQUES DE COMPENSATION, TECHNIQUES DE
SÉCURITÉ
(280 EUROS) PLACES LIMITÉES

SÉANCE PRIVÉE EXTRA

(1H30)
(90 EUROS / 70 EUROS A PARTIR DE 2 PERS / 60 EUROS APD DE)

SÉANCE PRIVÉE- SOIN PSYCHO-CORPOREL
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE/CONSULTATION FLEURS DE BACH
1H - 60 EUROS
1H30 - 90 EUROS