

PARENTHÈSE IMMERSIVE

L'EAU
LE DAUPHIN
LE CORPS
L'APNÉE

7 > 14 DÉCEMBRE 2025

BAIE DE SATAYA - EGYPTE

“Une parenthèse immersive vers Soi avec le corps comme guide”



PCI®

AQUATERRA

Paola Campos, Mikael Di Marzo & Brigitte Charlier

Paola Campos, apnéiste, passionnée d'accompagnement psycho-corporel apportera une dimension introspective et émotionnelle à notre exploration.

Mikael Di Marzo, en tant qu'instructeur AIDA nous accompagnera dans ce voyage en apnée en suivant le lien très particulier qui relie notre corps à l'eau. Il nous invitera à nous y glisser, en pleine conscience, dans une rencontre intime entre nous-mêmes et notre environnement.

Paola et Mike sont **co-fondateurs de AQUATERRA** (@aquaterra_asbl)

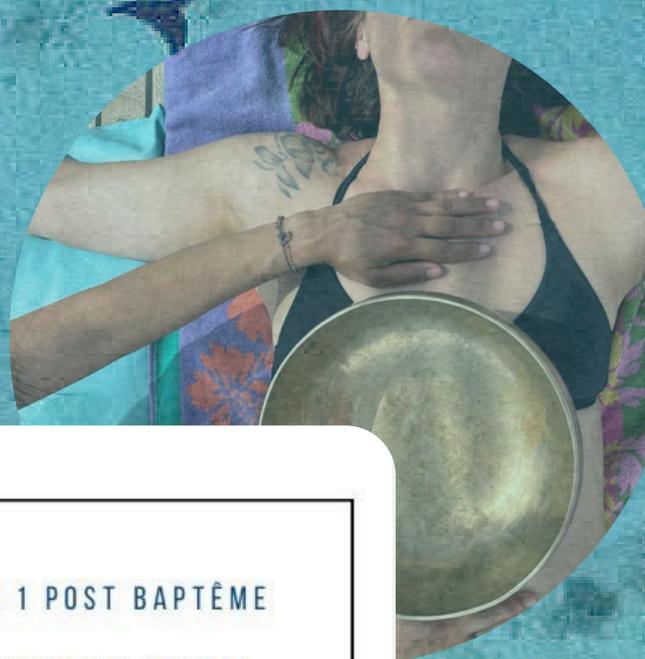
Brigitte Charlier en tant que thérapeute en PCI (Psychologie Corporelle Intégrative) nous invitera à aller à la rencontre des dauphins, dans l'ouverture du cœur et l'ouverture à soi-même. Avec les outils de la PCI, s'inscrire dans de nouvelles interactions et trouver des pistes d'expansion. Rien d'intellectuel ; juste être dans l'expérience. Et faire confiance à sa boussole intérieure.



TOUS TROIS VOUS PROPOSERONT DES ATELIERS QUI RYTHMERONT LA VIE SUR LE BATEAU. EN VOUS APPUYANT SUR LES MESSAGES DU CORPS, ALLEZ PLEINEMENT À LA RENCONTRE DE VOUS-MÊMES, DE L'AUTRE, DU GROUPE, ET DES DAUPHINS, POUR SENTIR L'ÉNERGIE QUI CIRCULE, SENTIR LA VIE ET LE MOUVEMENT. DANS ET TOUT AUTOUR DE VOUS.

AU PROGRAMME

- TRAVAIL DE LA RESPIRATION ET DU MOUVEMENT
- TAO : TECHNIQUES D'AUTO-OUVERTURE
- NAGE AVEC LES DAUPHINS
- YOGA
- RITUEL DE CACAO SACRÉ
- APNÉE (EN DOUCEUR OU PLUS POUSSÉE SELON LE CHOIX DE CHACUN)



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

7 JOURS POUR...

- S'immerger au plus profond de nous-mêmes à travers l'union puissante du mouvement et de la respiration...
- Découvrir comment l'expérience de l'apnée peut favoriser une relation à soi équilibrante, potentiellement source de régulation de tout le système nerveux.
- Explorer la respiration consciente, intimement reliée à nos émotions, source d'ouverture, de bienveillance, de choix ...et de nouvelles opportunités.

An underwater photograph of dolphins swimming in clear blue water. The dolphins are captured in various positions, with some in the foreground and others further back, creating a sense of depth and movement. The lighting is soft and natural, highlighting the sleek, curved bodies of the animals.

LES DAUPHINS

Grâce à leurs émissions de sons et de vibrations, les dauphins peuvent modifier nos propres fréquences cérébrales, nous mettant en contact avec nos émotions et notre cœur.

La sagesse du dauphin inclut la noblesse, la compassion, l'équilibre, la joie de vivre, les compétences de communication, la compréhension du pouvoir du rythme, la libération des émotions intenses.

Les ateliers sont synchronisés sur le groupe, et sur les dauphins. Vous pourrez voyager d'un monde à l'autre : celui des dauphins et celui des humains, dans la spontanéité et le plaisir du mouvement, à l'écoute de votre boussole intérieure : ressentir la présence de l'autre (loin-près), regarder et être regardé (intensité), écouter et être écouté (contact), être et rester présent à soi (ancrages) tout en s'appuyant sur le mouvement de la vie qui nous traverse.

- « Alors, on y va ? »
- « On y va, où ? »
- « A l'intérieur de Soi ! »





Infos & Inscriptions:

- via le [site nooraya](#) (voyages proposés)
- via whatsapp /sms au +32 487 53 35 28
- via email: aquaterra.retiros@gmail.com

PCI®



AQUATERRA

