

APNÉE INITIATIONS

Que ce soit pour le plaisir de la découverte, la détente ou le dépassement de soi, l'apnée allie maîtrise de la respiration, relaxation et connaissance de son corps.

Nos initiation permettent d'acquérir les bases essentielles : apprendre à respirer correctement, gérer son effort et son stress, et évoluer en toute sécurité sous l'eau.

Accessible à tous, elle offre une immersion unique, favorisant la connexion avec soi-même et l'environnement marin.

BAPTÊME / 60€

1ÈRE IMMERSION 1/2 JOUR

Matériel inclus
A partir de 10 ans

INITIATION APNÉE/YOGA / 140€

1 JOURNÉE DE DÉCOUVERTE

Matériel inclus
A partir de 10 ans
Au programme : Cours théorique / yoga dédié à l'apnée / séance d'apnée statique / séance de verticalité

