

NOUVEAU EN RHÔNE-ALPES
VOTRE MONITRICE
SPÉCIALISÉE
PLONGÉE BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ



Nautilus23

L'odyssée sous marine vers votre bien être

Des apprentissages alliant les bénéfices de la plongée sous-marine aux techniques de préparation mentale.

Vous en sortirez avec de nouveaux outils pour vous détendre, combattre les difficultés...

	<i>prix par personne</i>
Cours particulier 1h	39€
Cours collectif 1h	29€
Niveau Bathysmed 1,2 ou 3	428€
Bathysmed stage complet 1,2 et 3	1142€

Fosse Meyzieu, j'ai ma palanquée (PE12 mini)	
découverte 3 plongeurs	89€
découverte 4 plongeurs	74€

Chamagnieu	
discovery mes 1eres bulles en douceur	105€
cours particulier (PE12 mini)	95€
découverte 2 plongeurs (PE12 mini)	76€
découverte 3 plongeurs (PE12 mini)	71€

	<i>prix pour la soirée</i>
Association FFESSM soirée découverte à votre piscine groupe 6 plongeurs max	120€



06 18 51 31 96



<http://nautilus23.fr>



nautilus23.maud.quillon@gmail.com





Nautilus23

L'odyssée sous marine vers votre bien être

Besoin d'un temps pour soi...
Un objectif à atteindre...
Une épreuve à passer ou à digérer...
Envie de plonger autrement...

Un contenu adaptable selon vos objectifs...

objectif Zenitude

faire baisser le stress en prenant un temps pour soi, se calmer, (ré)apprendre à écouter son corps et ses émotions, les prendre en compte, et reprendre du recul

objectif Performance

vous avez un examen à passer, une compétition, besoin de mieux vous concentrer, évacuer les pensées parasites...

objectif Declic

vous êtes plongeuse ou plongeur, vous travaillez un point particulier sur lequel vous butez, vous éprouvez un stress

objectif Santé

suite de cancer, maladie longue durée, burn-out...la plongée comme nouveau projet et comme aide à la guérison

BTY niveau 1 à 3

- 1: CORPS - perception du corps, attention au présent, respiration cohérente*
- 2: ESPRIT - travail mental, concentration, adaptation, contemplation*
- 3: CORPS-ESPRIT - lâcher prise, capacités personnelles*

Mais aussi à venir stage semaine / WE mer

D'autres idées? contactez moi

 06 18 51 31 96

 <http://nautilus23.fr>

 nautilus23.maud.quillon@gmail.com

