

STAGE CONSCIENCE DU CORPS & APNÉE

11-15 juin 2017, DAHAB, Egypte
avec Jean-Guy de la Casinière, Lily Crespy,
en partenariat avec DAHAB FREEDIVERS.

Venez découvrir de nouvelles techniques de relaxation profonde et une conscience plus poussée de votre corps et de ses capacités, grâce à la plongée en apnée.

Du 11 au 15 juin 2017, Jean-Guy de la Casinière et Lily Crespy vous accueillent pour un stage à Dahab dans les locaux de DAHAB FREEDIVERS.

L'apnée comme outil de libération

Ce stage est centré sur la relaxation et le développement de la conscience du corps au travers de la pratique de l'apnée.

Au moyen de différentes techniques et ateliers, en groupe et en individuel, au sec et dans l'eau, vous découvrirez l'univers de la plongée en apnée, ses différentes disciplines, votre corps d'amphibien et un monde de sensations nouvelles !

L'apnée est une formidable école de lâcher-prise, car elle s'accomplit dans la relaxation simultanée du corps et de l'esprit. Elle permet ainsi de se libérer des peurs qui trouvent naissance dans nos croyances, notre ignorance et nos conditionnements. L'apnée se vit dans le corps, dans la conscience de sa globalité.

Le corps immergé en contact total avec l'eau retrouve l'apesanteur intra-utérine. Chaque immersion est une plongée en nous même, chaque retour en surface est une renaissance.



Une grande variété d'ateliers :

Au sec :

- Mobilisations, body-scans, visualisations et respiration consciente
- Session d'Access Bars® en groupe et en individuel (technique psychoénergétique crânienne de libération des mémoires)
- Cours théoriques sur l'Apnée : connaissances générales, techniques, matériel et sécurité.
- Séances de stretching et gym hypopressive
- Massage ayurvédique Udara et Sensitive Gestalt Massage® en individuel
- Module respiration approfondie et compensation.

En piscine :

- bercements, relaxation et wata
- Atelier apnée statique au son des Bols Tibétains et massages
- Atelier apnée dynamique : conscience hydrodynamique, glisse, technique et distance.

En mer (Light House et Blue Hole) :

- En immersion libre et poids constant : techniques propulsion, compensation et relaxation.
- En profondeur : relâchement, lâcher-prise et confiance en soi / hangs et bottom-time
- Snorkeling au Blue Hole

Ce stage est ouvert à tous mais s'adresse plus particulièrement aux débutants en apnée et aux apnéistes de niveau intermédiaire souhaitant découvrir de nouvelles techniques de relaxation et de découverte de soi.

Possibilité de passer une certification AIDA2 à l'issue du stage (sous réserve de valider les minima).

Encadrants :



Jean-Guy de La Casinière accompagne aujourd'hui sur le chemin du mieux-être et de la conscience.

Passionné de plongée, l'eau a toujours été son élément de prédilection. Le Théâtre d'Eau lui permettra de faire ses premiers pas dans le monde du spectacle et de la télévision où il fera une longue et fructueuse carrière.

En 2000 il change de vie. Il entame alors un long chemin intérieur. 17 années d'expériences, de lectures, d'apprentissages, d'écriture, de travail et d'explorations thérapeutiques qui le conduiront à trouver sa nouvelle voie.

C'est au cours de sa formation d'instructeur Apnée Total que l'apnée lui apparaît dans sa dimension thérapeutique, une école sans pareil de lâcher-prise mental et corporel dont les bénéfices vont bien au-delà de la performance.

L'enseignement de l'apnée, le massage thérapeutique, le voyage, la photographie, les Bols Tibétains et les processus quantiques d'Access Consciousness® sont aujourd'hui ses principaux outils.



Lily Crespy est instructrice d'apnée AIDA, Apnea Total et RAID, elle a enseigné et coaché des apnéistes de tous niveaux principalement à Bali, aux Philippines et en France. Elle a également une expérience de la compétition, à la fois en tant qu'athlète et qu'apnéiste de sécurité. Membre de l'équipe de France AIDA de profondeur pour les

championnats du monde de 2015, elle postule à nouveau pour une sélection en 2017. Chaque plongée en apnée est pour elle un moment de reconnection avec soi, un exercice de lâcher-prise, et un véritable miroir aux effets thérapeutiques immédiats à tous les niveaux.

Son expérience personnelle et ses autres passions lui ont également permis d'acquérir une grande conscience de son corps grâce notamment à la danse qu'elle pratique depuis l'âge de 3 ans.

Prérequis et informations pratiques :

- Age minimum : 18 ans
- Savoir nager.
- Un certificat médical de moins de 6 mois, autorisant la pratique de l'apnée.
- Taille du groupe : 6 à 10 personnes.
- Température de l'eau 24/25°C
- Une combinaison de 3mm ou 5mm est nécessaire. Tout l'équipement d'apnée peut être fourni par Dahab Freedivers, il est cependant plus confortable d'utiliser son propre matériel personnel si vous en disposez.

Se rendre à Dahab :

En avion depuis les grandes capitales d'Europe vers Sharm-el-Sheikh où vous serez pris en charge et conduits à l'hôtel Red Sea Relax situé à côté des locaux de Dahab Freedivers.

Pour information, les vols aller-retour Paris/ Sharm-el-Sheik sont actuellement (début février) inférieurs à 400€.



Hébergement :

Inclus dans le forfait "stage complet", nous vous proposons un hébergement à l'hôtel Red Sea Relax, en chambre double/twin, à partager. Pour un supplément, vous avez la possibilité d'être seul(e) dans une chambre simple si vous le préférez. Les chambres sont climatisées et le petit-déjeuner est inclus.

Les locaux comprennent un restaurant, bar et terrasse sur le toit, ainsi qu'une piscine, salle de gym, et bar de plage.

www.red-sea-relax.com



Dahab Freedivers, notre partenaire à Dahab :

Le centre est situé juste au-dessus de l'hôtel Red Sea Relax, idéalement situé à quelques mètres de la plage et du site de plongée "Light House" de Dahab.

Vous trouverez un espace climatisé, une salle d'équipement avec matériel spécifique apnée de grande qualité, des douches chaudes, et une grande terrasse avec vue sur mer idéale pour les séances de stretching, relaxation, ou simplement discuter en soirée.

Dahab Freedivers, c'est Miguel Lozano, Stephen Keenan et Pascal Berger, trois apnéistes et instructeurs de renommée internationale, détenteurs de nombreux records pour leurs pays respectifs (Espagne, Suisse, Irlande), des années d'enseignement de l'apnée à leur actif, et une grande expérience en terme de sécurité.





Vie à Dahab :

Située à environ 1h de taxi de l'aéroport de Sharm-el-Sheikh, Dahab est une petite ville bédouine de bord de mer, paisible, agréable et relax, avec une communauté très soudée se composant de locaux et de nombreux expatriés européens qui s'y sont installés depuis de nombreuses années.

Son climat sec et ensoleillé quasiment toute l'année, et la proximité du mythique Blue Hole, font de Dahab un lieu de prédilection pour les plongeurs, et notamment les apnéistes du monde entier.

De nombreux restaurants et bars de bords de mer en font un lieu animé à toute heure du jour et de la nuit. Vous trouverez aussi une fois par semaine le marché tenu par les locaux et expatriés qui viennent y vendre des plats typiques, gâteaux faits maison ou encore bijoux fantaisie.





Visa : à prendre à l'arrivée à l'aéroport de Sharm-el-Sheikh (25\$US pour 30 jours).

*PRIX stage **COMPLET :**

490€ (avec transferts aéroport et 5 nuits d'hôtel)

50€ de supplément si vous préférez être seul en chambre simple.

*PRIX stage **SEUL :**

390€ (5 jours de stage)

*20€ coût de la certification, si vous souhaitez être certifié AIDA 2 à l'issue du stage.

Inclus :

- Transfert aéroport aller-retour Sharm el Sheikh/Dahab.
- 5 nuits au Red Sea Relax, en chambre double/twin (climatisée, petit-déjeuner inclus), à partager avec un(e) autre participant(e).
- Sessions de piscine au Canyon Resort et de profondeur au Blue Hole (taxi inclus) et au Light House.
- Snorkeling autour du Blue Hole.
- Ateliers à sec, en groupe et en individuel : voir le détail plus haut.

Les repas, boissons, et les vols pour l'Egypte ne sont pas inclus.

Pour informations et réservations :

info@dahabfreedivers.com

crespylily@gmail.com

delacaz@me.com