



**LA SECTION SUBAQUATIQUE DES COQS ROUGES  
ET  
LE CODEP 33**

ORGANISENT EN JUILLET ET AOUT DES SEANCES DE SOPHROLOGIE  
QUI SE DEROULERONT CHAQUE MERCREDI DE 19H A 20H A LA PISCINE  
DES COQS ROUGES AU CHATEAU DE MOULERENS CHEMIN DE PICHEY A GRADIGNAN.

REMI SOULARD PLONGEUR ET SOPHROLOGUE ANIMERA CES SEANCES  
UNE PARTICIPATION DE 10 EUROS PAR SEANCE VOUS SERA DEMANDEE

POUR TOUT RENSEIGNEMENT MERCI DE CONTACTER



Rémi SOULARD 9, Avenue des Sapinettes 33127 MARTIGNAS

Tél : 06 46 35 69 42 Mail : [remi.soulard.sophro@gmail.com](mailto:remi.soulard.sophro@gmail.com)

La sophrologie c'est une méthode basée sur la respiration, la relaxation, les mouvements corporels et les visualisations positives mais c'est aussi pour chaque apnéiste :

- **une respiration contrôlée** afin de mieux l'appréhender
- **une détente psycho corporelle** pour relâcher le mental et profondément tout le corps
- **des mouvements corporels** pour une meilleure perception et prise de conscience du corps.
- **une programmation mentale de la réussite** qui permet d'aborder positivement une épreuve ou un objectif

La sophrologie permettant une amélioration notable des performances tout en s'accompagnant de plaisir et bien être.