



RELAXATION AQUATIQUE

En collaboration avec Action Parkinson

Annick Debaize, kinésithérapeute

annickdebaize@gmail.com

0477833566

Notre Offre

Nous vous proposons des **ateliers collectifs de relaxation aquatique** dans un **bassin** thérapeutique à **35°**.

Chaque **atelier dure 1h dans l'eau**, avec un temps pour se changer, prendre une douche, soit 1h30 sur place.

Nos activités incluent des propositions de **méditation, de flottaison, d'immersion subaquatique, de yoga...**

Nous souhaitons offrir à chacun.e un moment de (re)découverte de soi, de l'autre, des bienfaits de l'eau et de la joie d'être pleinement présent dans un moment de détente.

Nos séances sont articulées autour d'**exercices simples et doux**, issus de différentes techniques. Afin de garantir la sécurité et le confort de tous, nous introduisons les pratiques par des éléments techniques et des consignes claires et accessibles.

La taille du groupe est de maximum 8 participant.e.s, encadrées par 1 ou 2 animateur.ice.s.

Coût / Planning

Le prix comprend la location du bassin privatisé pour le groupe et la rémunération des accompagnateur.ices pour une activité d'une heure dans l'eau.

Frais location bassin et fourniture matériel	100€
Cout prestation et gestion	100€
TOTAL : Coût / atelier	200€/ atelier
Coût unitaire/ participant.e	soit à titre indicatif 25€ pour 8 participant.e.s

Le bassin

Nos activités sont organisées à Uccle, dans le **premier bassin de thérapies aquatiques** bruxellois né en 2018, le centre « Au Bord de l'eau ». Doté d'une eau chauffée à 35°, il permet de donner des massages issus du Watsu®, Aquasoma®, Wata®, Healing dance®, Atma janzu®, de l'ostéopathie aquatique, ... autant de disciplines aquatiques qui libèrent les tensions physiques, psychiques et mentales.

Cette **piscine privée** est nichée en arrière-maison, au fond d'un petit jardin. Il offre une **oasis de quiétude** tout en restant au **cœur de la ville**. Il est proche du Parvis Saint-Pierre et de ses commerces. Il n'y a pas de parking réservé pour le bassin, mais le lieu est accessible en transports en commun. Il y a de nombreuses possibilités de stationnement payant ou avec disque alentour.



Adresse :

Au Bord de l'eau
Chaussée d'Alsemberg 620
1180 Uccle

Contact : Annick Debaize
Kinésithérapeute
annickdebaize@gmail.com
+32477833566

Notre équipe IDOFLOW

Notre équipe rassemble des praticiens aquatiques professionnels certifiés, engagés dans l'accompagnement thérapeutique, afin d'offrir des soins et des activités qui répondent au mieux aux besoins des patients, dans leurs spécificités.

Annick
Debaize

Kinésithérapeute pour enfants et adultes en eau chaude et praticienne de Watsu. Dans son travail elle intègre les concepts Bobath et Halliwick, basés sur les lois biophysiques de l'eau afin d'offrir au patient la liberté et la qualité du mouvement, en intégrant les notions de bien-être.

Giacomo
Profili

Praticien de Watsu et WATA. Enseignant en Yoga, il anime des ateliers collectifs de Yoga en eau chaude et online.

Louisiane
Desbrosses

Praticienne de Watsu et de WATA. Enseignante de WATA, elle coanime différentes activités de groupe en eau chaude avec une attention au souffle et au mouvement doux. Sur terre, elle propose également des soins japonais (Shiatsu, Seiki).

Annick
Van Essche

Praticienne en Watsu, WATA et Massage Harmonisant et elle est animée par une passion pour les mouvements du corps et de l'esprit. Elle coanime AquaZen, des cercles de Femmes en eau chaude.

Charlotte
Marbehant

Coach périnatal et praticienne aquatique, elle est passionnée par le bien-être, à travers des techniques comme le WATA, l'ATMA JANZU® et l'accompagnement prénatal aquatique (APA®). Elle coanime AquaZen, des cercles de Femmes en eau chaude.



WATSU et WATA

Le WATSU ¹ (flottaison) et le WATA ² (immersion) sont les 2 pratiques pionnières en thérapie aquatique. Elles combinent différentes formes de massage, des étirements musculaires et des mobilisations de la colonne et des articulations. L'eau chaude favorise le soulagement de nombreuses tensions d'ordre physique, psychologique et émotionnel. Grâce à la respiration fluide, la personne est plongée dans un état de détente et de profonde relaxation.

- 1 *Water-Shiatsu : Développé dans les années 80, aux Etats-Unis*
- 2 *Water Dance, développé à la fin des années 80 en Suisse.*

YOGACQUA



Yogacqua permet d'allier les bienfaits du yoga et de l'eau chaude, de manière accessible, sécurisée et divertissante. Il permet de retrouver et cultiver l'équilibre en nous et avec le monde, tout en prenant activement soin de soi.

En partant de la conscience du corps et de la respiration, les séances alternent mouvement et immobilité, renforcement et détente, et offrent la possibilité d'explorer postures debout, en flottaison et en immersion.

Liens

www.idoflow.be

<http://www.au-bord-de-l-eau.be>