

Découverte de l'apnée

Découvre les sensations uniques de l'apnée lors de 2 sessions en petits groupes de 4 jeunes maximum . Encadré par Patrick , instructeur chez Deep Alps Freediving et certifié AIDA Youth , tu apprendras à mieux respirer, à te détendre et à gagner en confiance sous l'eau, grâce à des exercices ludiques adaptés à ton âge. Les cours se dérouleront à la piscine du Manoir de Martigny , dans le strict respect des règles de sécurité et sans viser la performance. Cette activité est ouverte aux jeunes en bonne santé, sachant nager et capables de mettre la tête sous l'eau sans appréhension. À l'issue du cours, chaque participant reçoit un Certificat de Baptême d'Apnée . Une expérience originale, enrichissante et inoubliable qui peut donner l'envie d'aller plus loin...