

En finir avec son aquaphobie ! Témoignage de Sandrine, ex aquaphobe. "J'étais t

En finir avec son aquaphobie !
Témoignage de Sandrine, ex aquaphobe. *"J'étais terrifiée par l'eau. J'étais même incapable de laisser ma tête sous le jet de la douche, j'avais l'impression d'étouffer. Une amie m'a parlé d'In Extremis. Dès le premier stage, j'ai réussi à mettre ma tête dans une baignoire puis à m'immerger dans la piscine. Mon but n'était pas de toucher le fond de la piscine mais de déverrouiller mes peurs. Pari réussi. J'ai gagné en confiance et en autonomie intérieure. C'est une renaissance ! Les deux prochains stages me permettront d'être davantage à l'aise. Bien sûr, j'ai envie d'apprendre à nager. Pourquoi pas faire à terme... de la plongée !".*

Coaching dès 50 euro, session de 3 h, 06 60 04 16 74, Aubagne et Aix, inextremis.eu

Thérapie mère-enfant à Saint-Marc
 Votre grossesse présente des difficultés ? Votre enfant a des troubles (relation, sommeil, langage, alimentation...) ? Faites-vous accompagner en Foetothérapie®. Après une première séance consacrée à l'accueil de l'enfant et de sa famille, la thérapeute invite l'enfant avec sa mère dans un bassin maintenu à température agréable. Créée par la psychomotricienne Marie Schmitt, cette méthode utilise l'enveloppement de

l'eau comme lien transitionnel et facilitateur dans la relation parent-enfant. Accompagnée d'une écoute affective spécifique du thérapeute, elle permet d'étudier, de reconnaître et de réparer les dysfonctionnements comportementaux, psychiques et physiques.

40 chem. de la crête, Les Bonfillons, Saint-Marc-Jaumegarde, 04 42 54 15 53, therapie-eau-mere-enfant.fr

Accoucher en douceur à Vitrolles

Savez-vous que l'eau associée à la chaleur a une action apaisante lors des contractions utérines ? Elle réduit le stress, permet la relaxation de la maman et, par conséquent, un accouchement plus rapide. La maternité de Vitrolles propose cette méthode naturelle depuis son ouverture. L'idée ? Vous vous installez dans une grande baignoire d'eau chaude à 37 degrés, avec la position de votre choix. Vous êtes surveillée, bébé et vous, par une équipe médicale. Si un problème survient au cours du travail ou si vous demandez la péridurale, il suffit de vous installer sur la table d'accouchement dans la même pièce. A noter, accoucher dans l'eau est proposé sous certaines conditions médicales. La Tuilière 2, Rue Bel air, Vitrolles, 04 42 46 26 26, maternite-vitrolles.fr

Et aussi... Baignoire de travail à la Casa de Naissance à Aubagne (FB/La Casa de Naissance, 04 91 88 43 39) et à la Maternité Beauregard à Marseille

04 91 12 34 56, maternite.hopital-beauregard-marseille.fr)

Les soins au xThermes des Camoins à Marseille

L'eau de Camoins-les-Bains est reconnue depuis le XVII^e siècle pour ses vertus curatives et régénératrices dans de nombreuses affections qui concernent voies respiratoires, articulations, muscles, peau, digestion.... Puisée dans une source d'eau sulfureuse, elle est prodiguée en douche, baignoire, massage sous l'eau, piscine, cataplasme, étuve. La plupart du temps, une cure de 18 jours suffit pour que les effets bénéfiques du traitement thermal s'exercent au mieux.

Soins remboursés en partie par la Sécurité Sociale et la mutuelle, 50 rte de la Treille, Marseille (11e), 04 91 43 02 50, camoinslesbains.fr, FB/Cure thermique Camoins les Bains

Et aussi... à Dignes (thermesdigneslesbains.com), à **Gréoux Les Bains** (chainethermale.fr) et **Montbrun-les-Bains** (valvital.fr) ■

