

BIBA

Février 2006

1,80 €



**Nos plans
de rêve
pour cet été**
(à réserver illico !)

ENQUÊTE
Les hypocrisies
du commerce
équitable

J'ARRIVE PAS
À ÊTRE ENCEINTE
C'est dans la tête ?

BEAUTÉ
Tout ce qu'on
peut faire
sans bistouri

ALEXANDRA LAMY
L'autoportrait
du mois

MICRO-TROTTOIR
La meilleure affaire
que j'aie jamais faite

DOSSIER SPÉCIAL 24 PAGES

**24H DANS LA PEAU
D'UN HOMME !**

Enfin on va tout
savoir sur eux...

Réservé aux
lectrices de BIBA

**Un week-end à 2
dans un hôtel de charme**
(30 € par personne seulement)



anti-stress



ON A TESTÉ

Un nouveau stage pour aquaphobes

Objectif : faire lâcher le bord de la piscine à toutes celles qui nagent en cigogne (un pied accroché au fond, l'autre qui s'agite en brasse coulée)...

Le concept ?

Libérer en deux jours les mémoires inconscientes liées à la phobie, par un travail aquatique et thérapeutique. Car la peur de l'eau proviendrait de traumatismes très profonds (vie intra-utérine, naissance, méconnaissance du milieu aquatique...).

Pour qui ?

Pour toutes celles qui ont la sensation d'étouffer, peur de la profondeur, de boire la tasse, dès qu'elles sont au contact de l'eau (même sous la douche...).

C'est comment alors ?

On apprend d'abord à maîtriser sa respiration par la technique du saladier rempli d'eau. Visage immergé dans l'eau du saladier, on chante par le nez, par la bouche, on expire, le tout en apnée, avant de plonger en vrai dans le (petit) bassin, équipée d'une combi, d'un masque à vision panoramique et d'un tuba écouteur (Aquasphère), dans lequel on entend les conseils du thérapeute resté au bord de la piscine. Le son est transmis via les mâchoires, par conduction osseuse. De débriefings en

exercices d'immersion, de flottaison, d'équilibre... on finit la tête sous l'eau. Relevée à la seconde par des maîtres-nageurs et des sophrologues en cas de panique.

Et ça marche ?

Vu de nos yeux : dès la première heure, certains stagiaires mettent et gardent la tête sous l'eau sans même tomber dans le coma... Un pur exploit pour des aquaphobes.

Les prochains stages ?

Les 11 et 12/02, les 18 et 19/03 : 10 h de pratique aquatique + 5 h de thérapeutique à Théoule-sur-Mer en piscine au Miramar Beach Hotel (300 €, cours, repas, collations) ou en mer (240 €). Contact Catherine Bouquet, 06 63 02 11 98 ou 04 93 90 32 95. M. M.

