



هو نشاط من شأنه أن يغير علاقتك مع الماء. فيال وتيرة المخاضة بك، سنستقبلك بترحاب واحترام للعواطف، حيث ستتعلم تقنيات التنفس، الغمر، المطفو.

وسوف تقوم بتحرير المعواطف والسلوكيات المصاعقة.

ويتم تنظيم دورات في مجموعات صغيرة والذي يسمح للجميع بإحراز التقدم المطلوب.