

## De la peur au plaisir de l'eau grâce à Domin'O !

Un sentiment d'insécurité envahit certaines personnes à l'approche de l'eau. Selon une étude menée sur l'aquaphobie, **5% des personnes déclarent souffrir d'une phobie profonde et 25% d'un trouble plus léger** mais toujours invalidant. Irrationnel ces troubles surviennent généralement suite à un événement traumatisant.

Grâce au programme personnalisé Domin'o créé par Récréa et à son accompagnement progressif, **le complexe aquatique Plaine Oxygène offre la possibilité à chacun d'atteindre l'objectif d'être enfin à l'aise dans l'eau.**



### L'objectif du programme Domin'O

L'esprit du programme Domin'O est **de comprendre les origines du mal-être et de proposer une méthode douce et innovante avec un suivi personnalisé.** C'est une vision plus large qu'un simple programme d'apprentissage de la natation car il vise non seulement à être autonome dans tout type de milieu (mer, lac, rivière) mais également à être en osmose avec l'eau.



### Une méthode centrée sur la confiance

La méthode Domin'O propose des séances de 60 minutes réparties sur 3 modules définissant les étapes importantes du programme : **l'acquisition de la flottaison, le corps en mouvement** et la **découverte de la propulsion.** Ces différentes étapes sont validées par l'éducateur avec l'appui de vidéos et de photos qui apportent une aide pédagogique ludique.

### Un scénario déjà approuvé !

Le comédien **Gérard Klein** n'a jamais eu l'occasion d'apprendre à nager. Après plusieurs tentatives en solitaire, à 73 ans, il décide d'affronter sa peur et d'apprendre à nager. **Une expérience réussie pour le comédien !**

**Afin de découvrir cette activité, le centre Plaine Oxygène propose deux réunions d'information : lundi 5 décembre à 19h et le mercredi 7 décembre à 11h (sur inscription)**

### TARIFS

Abonnement trimestriel\* : à partir de **166 €**

\*avec accès à l'espace aquatique et bien-être

**Pour tout renseignement**

**Damien VETA**

[d.veta@recrea.fr](mailto:d.veta@recrea.fr)

06.28.64.24.42

[www.plaineoxygene.com](http://www.plaineoxygene.com) - 09.71.00.00.00