

Bulez cet été !

VIVRE UNE PLONGÉE BATHYSMED

C'est découvrir un univers et faire une expérience sensorielle et psychique unique en immersion dans l'environnement marin, bienfaiteur et protecteur.

Les résultats des essais cliniques menés par Bathysmed avec des chercheurs et des spécialistes des pathologies du stress ont montré des bénéfices rapides et durables (près de 3 mois).

SI VOUS AVEZ ENVIE D'ESSAYER DE VOUS FAIRE DU BIEN SIMPLEMENT, REJOIGNEZ L'AVENTURE BATHYSMED ET CONTACTEZ NOS MONITEURS BREVETÉS QUI VOUS ACCUEILLENENT TOUTE L'ANNÉE, SEUL OU EN GROUPE.

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

Site :



Retrouvez-nous sur
notre page Facebook
@bathysmed

Pour toute information,
écrivez-nous à :
contact@bathysmed.fr

**VOUS EN AVEZ ASSEZ
DU STRESS ?**

RETROUVEZ UNE PAIX ET UN CALME
INTÉRIEURS AVEC LES PLONGÉES

BATHYSMED

///
Pour découvrir
l'univers Bathysmed et vivre
une expérience de plongée
unique et inoubliable près de
chez vous, rendez-vous sur

www.bathysmed.fr



**ACCESSIBLE À TOUS !
PLONGEURS OU DÉBUTANTS**

Découvrez Bathysmed®, un protocole unique et innovant qui propose une approche originale, efficace et naturelle pour renforcer le bien-être et lutter contre le stress par la plongée.

Depuis le confinement et la crise mondiale liée à l'épidémie de coronavirus, vous avez des difficultés d'endormissement, des angoisses ou un stress dont vous ne parvenez pas à vous débarrasser ?

Que vous soyez plongeur ou non, sportif ou non, c'est peut-être l'occasion de découvrir les plongées Bathysmed, encadrées par des moniteurs fédéraux agréés et spécialement formés.

Les plongées Bathysmed®, appuyées sur un protocole innovant testé lors d'essais cliniques*, combinent des techniques de sophrologie et de méditation de pleine conscience à la plongée loisirs.

Cette pratique unique et brevetée constitue une méthode **SIMPLE, LUDIQUE, ACCESSIBLE ET EFFICACE** pour diminuer et mieux gérer son stress au quotidien.

* Entre 2015 et 2018 : DivStress sur les effets bénéfiques de la plongée, DivHope et CogniDive sur le stress post-traumatique de rescapés d'attentats et de militaires blessés psychiques, avec AP-HM.

LE MOT DU SPÉCIALISTE

« On sait que l'exposition régulière des plongeurs à la narcose à l'azote a un effet antidépresseur naturel. Autre effet bénéfique : la cohérence cardiaque utilisée dans les techniques de relaxation. Sous l'eau, détenteur en bouche, on adopte naturellement une ventilation ample et lente. En immersion et en apesanteur, les techniques de sophrologie et de méditation décuplent leurs effets et donnent des résultats spectaculaires. »

Vincent Meurice, instructeur de plongée et sophrologue, co-fondateur de Bathysmed



PAROLE DE BÉNÉFICIAIRE

« En apesanteur, détenteur en bouche, j'ai retrouvé mes sensations, mon corps, c'était extraordinaire. J'ai redécouvert que j'avais le droit de me laisser aller, de lâcher prise, ce qui était incroyable. Dès les premières plongées, j'ai pu dormir et me reposer, ce que je n'avais pas fait depuis plus d'un an. J'étais épuisée, concrètement, cela m'a aidé à retrouver des forces physiques, et le plus important, de la confiance en moi. Ces plongées ont été une expérience formidable et le début d'une renaissance. »

Fanny Lavaud, comédienne - auteure, rescapée des attentats de Paris du 13 novembre 2015