

JOURNÉE VOILE & APNÉE

Une immersion sensorielle dans le Golfe du Morbihan

Dimanche 20 septembre 2026 • À bord de MOANA • 4 participants maximum • 159 € / personne

Au départ de Larmor Baden

Une journée pour ralentir, respirer, écouter son corps et découvrir une autre relation à l'eau.

À bord de MOANA, nous naviguerons dans le Golfe du Morbihan jusqu'à un site adapté à la découverte de l'apnée.

Accompagnés par Julie, instructrice apnéiste, nous partirons à la rencontre de l'eau autrement : par le souffle, les sensations, la douceur et le lâcher-prise.

Il ne s'agit pas de rechercher la performance, mais de découvrir ce que l'eau peut nous apprendre sur notre respiration, notre corps et notre capacité à nous détendre.

Aucune performance n'est attendue.

L'objectif n'est pas de descendre profond. L'intention est dans le ressenti.

UNE JOURNÉE POUR...

- **Découvrir l'apnée autrement** — Sans recherche de performance, dans une approche progressive et accessible.
- **Explorer son souffle** — Découvrir comment la respiration peut favoriser le calme et la détente.
- **Expérimenter la douceur de l'eau** — Se laisser porter, flotter et découvrir de nouvelles sensations.
- **Apprendre à relâcher** — Identifier les tensions et expérimenter le lâcher-prise dans un environnement sécurisant.
- **Vivre une expérience à bord de MOANA** — Associer navigation, nature, sensations et découverte de soi.

LE DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

9h30 — Accueil à bord de MOANA

Accueil des participants, présentation de la journée, découverte du bateau et prise de repères à bord. Briefing sécurité du bateau.

Julie présente l'approche de l'apnée ainsi que les règles essentielles de sécurité et d'écoute de soi.

10h00 — Départ à la voile

Départ de la bouée et navigation vers le lieu de plongée dans le Golfe du Morbihan.

Un premier temps pour ralentir et se mettre à l'écoute de ses sensations : vent, courants, couleurs, oiseaux et mouvement du bateau.

11h00 — Première plongée encadrée par Julie

Mouillage sur le lieu de plongée. Préparation et équipement dans l'eau. Découverte progressive de l'immersion, des sensations du corps, du déplacement en apnée et du calme de l'eau. Chacun évolue à son propre rythme, sans recherche de performance.

13h00 — Pause déjeuner à bord

Pique-nique personnel à prévoir. Déjeuner convivial, temps de repos et échanges autour des premières sensations vécues.

14h00 — Deuxième plongée

Nouvelle immersion accompagnée par Julie. Après la première découverte, chacun peut approfondir son expérience : trouver davantage de détente, apprivoiser son souffle et être pleinement présent à ses sensations.

16h30 — Retour à bord & collation

Retour sur MOANA. Une collation est proposée et échanges autour de l'expérience.

17h00 — Navigation retour

18h00 — Retour à la bouée

TARIF & CONDITIONS

159 € / personne pour 2 plongées

Acompte de 100 € demandé pour valider la réservation/ fiche d'inscription à remplir

Groupe limité à 4 participants pour privilégier la qualité de l'accompagnement.

Le tarif comprend :

- la navigation à bord de MOANA
- l'encadrement par Julie, instructrice apnéiste
- l'accompagnement et les conseils personnalisés
- le matériel nécessaire à la pratique (combinaison, palmes, masque, tuba, plombs)
- l'encadrement et la sécurité
- une collation à bord
- un espace repos si besoin

À prévoir :

- votre pique-nique du midi
- maillot de bain
- serviette
- tenue confortable et chaude pour la navigation
- chaussures fermées , adaptées au bateau