

Chères Présidentes, chers Présidents de Club,

le groupe de travail Femmes et Sports du Codep 84 a concocté un programme original pour cette 1ère manifestation ouverte à toutes et à tous : débutantes, monitrices, apnéistes, plongeuses tek et aux hommes aussi ! nous comptons sur vous pour prévenir les membres de vos clubs et leur permettre de participer aux 3 ateliers du matin et à la séance de sophrologie et d'apnée relaxation l'après-midi !

le nombre de participants à ce jour ne nous permet pas de confirmer la faisabilité du projet alors **Aidez-nous à faire de cette Journée une Première et un évènement pour tous !**

### **le programme ?**

#### **Atelier n°1 : Physiologie et psychologie « les femmes et la plongée »**

Animé par Eric BERGMANN, médecin hyperbare, membre du Comité Directeur National et François ROCHE, psychologue, psychanalyste - MF1/BEES1

#### **Atelier n°2 : Le matériel de plongée « made in femmes »**

Animé par Patrice VOGEL, magasin Vieux Plongeur

#### **Atelier n°3 : Influence d'un certain « modèle social » sur la pratique féminine, idées reçues ?**

Animé par Philippe PEYRUSSE, MF1/BES1, Moniteur Nitrox et Trimix et gérant de la SARL Plongée Passion à la Ciotat.

#### **Séance de sophrologie puis apnée « relaxation »**

*Pour évacuer vos tensions, Apprendre à gérer vos émotions, Favoriser la confiance en vous et optimiser votre concentration, Venez découvrir les effets positifs de la sophrologie dans la pratique de l'apnée. Des sensations uniques de plaisir, de bien-être physique et mental.*

Animée par Agnès CHEVALIER, MEF1 Apnée, vice-présidente de la Commission apnée de Vaucluse, Aline LANDRIN, MEF1 Apnée, Sébastien GRANDJEAN, MEF1 Apnée, président de la Commission apnée de Vaucluse et Françoise MASSON, kinésithérapeute, Sophrologue.

#### **pour s'inscrire ?:**

envoyer vite votre fiche d'inscription et un chèque de 12 € par personne (déjeuner) à l'ordre du Codep 84 FFESSM avant le 16 mars 2012 à l'adresse suivante :  
Codep 84 FFESSM, espace Acampado, avenue Charles de Gaulle, 84420 PIOLENC

\* Aucune inscription au repas ne sera possible le jour même

\* Préciser le nombre de participants et le nombre de repas (Ceci dans un souci d'organisation)

En PJ : lettre d'information et programme de la journée

Anne HALLER  
secrétaire du CoDep84 - FFESSM  
pour le groupe de travail Femme et Sport