



Stage Osélo pour savoir nager ou prendre confiance dans l'eau
3h le week-end du 11 et 12 octobre 2025
Keraqua Châteaubourg

Stage qui m'a permis de prendre plus confiance en moi et de dépasser mes appréhensions. J'ai pu voir des progressions en peu de temps. Le tout avec un accompagnement de qualité et rassurant.

Aurélie de St didier (35)

Un stage qui m'a permis de m'approprier avec l'eau et de prendre confiance en moi. C'est énorme comme on peut apprendre et progresser en peu de temps avec Manu le moniteur. Super sympa 👍 je recommande très fortement. 🙏 Merci beaucoup. M. Annette de Domagné (35).

Ce stage m'a permis d'accéder à un niveau dont je me sentais totalement incapable . J'ai pu acquérir des gestes (comme flotter dans l'eau en position de grenouille, passer de la position allongée sur le dos à la position sur le ventre, etc ...).

Merci pour ce stage qui me réconcilie avec l'eau .

Aline

Je n'imaginai vraiment pas être capable de tels progrès en si peu de temps. Des choses qui étaient vraiment impossibles pour moi sont devenues presque naturelles. Le travail en petit groupe est vraiment plaisant et permet d'instaurer une confiance totale. Merci vraiment à Emmanuel pour tout.

Mathieu de Crevin (35)

Bonnes infrastructures, petit groupe, durée parfaite sur 2j et bon prof. Parfait pour faire le petit déclic qui manquait.

Gwen de Rennes

Bonjour, j'aurais jamais parié sortir du stage avec un sourire comme si j'avais gagné la médaille d'or, mais si! Un grand merci pour ce stage bien mené et qui miraculeusement a tout débloqué afin de passer en cours de natation.... Qui l'aurait cru ?! Pas moi! Professionnalisme, calme, pas de préjugés, expérience qui se ressent, humanisme, et bonne humeur en prime. Alors n'hésitez pas ! Vraiment !

Ana Maria de Châteaubourg (35)

Stage Osélo 24-25 mai 2025 2x2h pour aimer l'eau

Sadia de Rennes (35)

Très belle expérience pour moi qui avait la phobie de l'eau. Grâce à ce stage j'ai surmonté ma peur et progressé avec les conseils du maître nageur bienveillant et de bons conseils. Je suis très fière de moi. Je n'ai plus peur de l'eau donc je prendrai des cours pour la suite. Merci pour tout Keraqua.

Stéphanie de Rennes (35)

Pleine d'appréhension au début de ce stage et très confiante à la fin de ce stage. Et surtout beaucoup de plaisir à être dans l'eau. Merci à Manu pour sa patience, sa bienveillance. Je recommande vivement ce stage à tous les aquaphobes de Rennes et ses alentours.

Kilian de Rennes (35)

Super prof à l'écoute et très pédagogue.

Stéphanie de Sens de Bretagne (35) [2h samedi]

En peu de temps nous avons été à l'aise dans l'eau. Il y a certaines choses que je n'aurais jamais fait avant (sauter dans l'eau, faire la planche et me retourner dos, ventre, plonger pour faire le poirier, et encore moins tenter le crawl dans un bassin où j'ai l'eau qui arrive sous le menton). Quand on comprend la technique, ça devient naturel. Après, pas sûr que dans un grand bassin sans avoir pied, cela puisse le faire encore. C'est trop juste. Déjà, ce qui me rassure c'est que j'arrive à me retourner sur le dos, pour reprendre ma respiration si jamais je panique et j'ai la technique pour me redresser. D'abord on replie les genoux et pieds à terre avant de sortir la tête de l'eau. En ayant les bons gestes, on peut largement



*FAITES LE PREMIER PAS... NOUS VOUS
AIDERONS POUR LES SUIVANTS !*

Manu

progresser. Pour cela, il faut avoir un entraîneur pédagogue et qui à la patience et l'envie d'aider comme vous, Manu.
J'ai passé vraiment 3 bonnes heures.

FAITES LE PREMIER PAS... NOUS VOUS

AIDERONS POUR LES SUIVANTS !

Manu

Stage 26-27 avril 2025 - 2x2h dans l'eau

Jean Yves & Michelle de Bréal sous Montfort (35)

Douce progression dans l'eau, il y a encore du travail !!!
Mais Manu est très attentionné aux besoins de chacun. Nous repartons avec l'envie de revenir.

Valérie de Rennes (35)

Un stage parfait ! Manu prend le temps avec chaque participant et c'est agréable d'être écoutée, entendue dans les craintes exprimées au départ. A la fin du stage on prend réellement plaisir dans l'eau. Tout s'apprend, il n'y a pas de fatalité !
Merci Manu

Julie de Poligné (35)

Ce stage m'a permis de prendre confiance en moi. Dommage qu'il n'y ait pas assez de profondeur pour l'appréhender mais les conseils donnés vont me permettre de mettre en pratique ailleurs.

Coralie de Janzé (35)

Super stage qui m'a permis de progresser rapidement et de me sentir plus à l'aise dans l'eau ! Merci à Manu pour ses bons conseils ! Je vais poursuivre avec des cours pour débutants.

Alia de Rennes (35)

Un grand merci Manu. J'ai eu le déclic pour mettre la tête sous



l'eau et vaincre mes peurs. Le début d'une nouvelle aventure, même à 42 ans ! Très bon accueil, relation avec le maître nageur, ambiance. Les conditions idéales :-)

Stage 15-16 mars 2025 - 2x2h dans l'eau

Gaël de Bédée (35)

Après beaucoup d'hésitations et d'appréhensions, se lancer a fait un bien fou. Stage très émotif avec des coachs bienveillants et patients. Plus qu'à approfondir cela. Merci.

Séverine de Pleyben (29)

Très bonne équipe pour vaincre la peur de l'eau ! Beaucoup de bienveillance et de patience. J'ai compris beaucoup de choses mais il faut encore et encore aller dans l'eau pour garder l'aisance. Merci à tous.

Eliane de Vezin-le-Coquet (35)

Stage plein d'émotions et de découvertes. Je me sens beaucoup plus à l'aise dans cet élément et je suis motivée à poursuivre la natation pour confirmer et avoir une meilleure maîtrise



*FAITES LE PREMIER PAS... NOUS VOUS
AIDERONS POUR LES SUIVANTS !*

Manu

Stage 21-22 déc 2024 - 2x2h dans l'eau

Nadège de Rennes (35)

Très satisfait du stage. Le format petit groupe est parfait.
Temps consacré à chaque
personne/aspect/ludique/pédagogique appréciable. Merci. Au
plaisir.

Marie José de Saint Jacques de la Lande (35)

De l'appréhension au début. L'envie de poursuivre à l'issue du
2ème jour de stage. Manu nous accompagne et se "mouille".
Très pédagogue. Merci Manu pour ta disponibilité et tes
encouragements.



*FAITES LE PREMIER PAS... NOUS VOUS
AIDERONS POUR LES SUIVANTS !*

Manu

Stage 16-17 nov. 2025 - 2x2h dans l'eau

Nadège de Servon sur Vilaine (35)

2ème stage effectué avec Manu et j'observe une nette amélioration de mon aisance dans l'eau et de mes déplacements. Merci

Nicole de Picauville (50)

Le cadre, l'ambiance intimiste et la bienveillance de Manu m'ont conduit à réaliser des choses que j'espérais depuis toujours : savoir m'immerger (complètement) et bouger sans paniquer dans l'eau. Avec ce nouveau défi : conserver mes acquis et revenir pour un stage ... mais de perfectionnement cette fois.

Gabrielle de St Germain/Ille (35)

Très bon stage. Accueil parfait. Résultats étonnants sur une durée d'à peine plus de 4 heures. Merci Manu !

Anaïs de Rennes (35)

5/5 J'appréhendais énormément l'immersion sous l'eau et dès le début du stage, cette problématique est abordée. Une fois cette barrière cassée, c'est tout qui se fait plus naturellement. L'accompagnement est serein et donne l'impression que tout est plus facile. Les explications sur la pression, les mécanismes du corps dans l'eau changent toute la perception. Je recommanderai à toutes personnes anxieuses qui auraient l'impression que c'est mission impossible d'être dans l'eau en y prenant plaisir ! Merci encore et peut-être à bientôt !



*FAITES LE PREMIER PAS... NOUS VOUS
AIDERONS POUR LES SUIVANTS !*

Manu



Stage Osélo du 12 et 13 octobre 2024 - avec Manu et Camille



Océane de RENNES (35) -stage de 2h- 26 ans

Ce stage m'a surtout permis de retrouver une confiance et de me sentir en sécurité dans l'eau. Être en petit groupe avec 2 encadrants permet une évolution pas à pas avec un suivi personnalisé au cours de la séance. Très bonne ambiance et très bon accueil !

Je vais essayer d'aller régulièrement à la piscine pour ne pas perdre le bénéfice de ces 2h.

Objectif de début de stage : Adore l'eau mais souhaite être plus à l'aise

pour en profiter. Elle n'est pas rassurée si pas pied

Origine de la "peur" : on l'a poussé dans l'eau plus jeune ce qui semble être selon elle la raison du blocage avec l'eau

Claire de Liffré (35) - stage de 2h - 41 ans

Je suis arrivée avec des appréhensions pour aller sous l'eau. Plonger, nager la tête sous l'eau et regarder sous l'eau me faisait peur. Je me sens beaucoup plus à l'aise et j'ai même déjà hâte d'aller m'amuser à la piscine avec mes enfants et mes amis. Merci Camille et Manu

Objectif de début de stage : Elle aime l'eau, sait nager tête hors de l'eau mais elle a eut quand elle n'a pas pied

Origine de la "peur" : blocage en CE1 à cause de sa maîtresse.

Christelle de Rennes (35) - stage de 2h - 52 ans

Merci tout d'abord pour l'accueil, le temps d'échange en arrivant et puis ensuite le déroulement, la mise en confiance. Très bon stage, très bien conçu !

Objectif de début de stage : Elle n'aime pas spécialement l'eau et elle a peur de l'eau. Elle veut être plus à l'aise.

Origine de la "peur" : blocage à cause d'un maître nageur donc dispensée de cours de natation

Nadège de Servon/vilaine (35) - stage de 2h - 36 ans

Première fois que j'arrive à nager sur le ventre même où je n'ai pas pieds. Se voir évoluer dans l'eau et sous l'eau est devenu agréable. Je recommande vivement ce stage. Merci Camille et Manu

Objectif de début de stage : Elle a déjà fait un stage d'aquaphobie il y a 10 ans, elle ne sait pas nager et ne sait pas se relever

Origine de la "peur" : blocage à cause d'un maître nageur

Patricia de Rennes (35) - stage de 2h - 53 ans

Le stage permet de progresser très rapidement en 2h. J'ai pu mettre la tête dans l'eau très vite alors que je n'avais jamais pu le faire avant. L'ambiance du stage est détendue et sympathique.

Objectif de début de stage : Elle voudrait savoir mettre la tête sous l'eau et sauter dans l'eau.

Origine de la "peur" : Elle n'a jamais fait de cours de natation alors elle avait appris à nager grâce à des amis. Elle sait nager la tête hors de l'eau



Stage Osélo du 21 et 22 septembre 2024 - avec Manu et Camille



Emmanuelle de RENNES (35) - stage de 2x2h - 44 ans

Merci Manu et Camille. Grâce à vous et à ce stage de deux jours. J'ai pu vaincre des phobies ancrées depuis trop longtemps. Keraqua a aidé mes deux enfants. C'était à mon tour ! Et c'est un challenge réussi. A bientôt dans l'eau !

Objectif de début de stage : *Envie de profiter de la piscine avec mes enfants. Prendre confiance, flotter...*

Origine de la "peur" : *blocage à 8 ans car poussée dans l'eau par un maître nageur*

Dominique de Thorigné-Fouillard (35) - stage de 2x2h - 67 ans

Stage très instructif et adapté à tous. Manu est pédagogue, patient, vraiment pro !! a réussi à me faire mettre sur le dos !! Je recommande et je vais persévérer jusqu'à mon objectif final : nager.

Objectif de début de stage : *pratique régulièrement de l'aquagym mais bloquée pour certaines situations demandées. Nageotte mais tête hors de l'eau*

Origine de la "peur" : *Maître nageur horrible avec les enfants et il était connu pour cela. Toujours peur du maître nageur et de ce rapport d'autorité.*

Manon de Lorient (56) - stage de 2x2h - 29 ans

La fin du stage est arrivée. Je suis heureuse d'avoir franchi le cap. Je ne pensais pas réussir à mettre la tête sous l'eau. Je réussi à franchir les marches une par une. Je recommande à tous de franchir le pas. Je prends du plaisir à être dans l'eau. Merci à Manu et Camille.

Objectif de début de stage : *Elle aimerait faire des activités sportives aquatiques et dépasser sa peur d'aller sous l'eau.*

Origine de la "peur" : *réel traumatisme étant enfant avec un maître nageur qui lui a maintenu la tête sous l'eau en pensant la débloquer.*

Stage Osélo du 13 et 14 avril 2024 - avec Manu et Maxime



Christine de TRESBOEUF (35) - stage de 2x2h - 63 ans

Super contente d'avoir validé les premières marches... Merci pour ta patience !!

Objectif de début de stage : *Envie de profiter de la piscine à la maison. Prendre confiance, flotter...*

Origine de la "peur" : *peur du maître nageur quand elle était petite (primaire). Saut avec une perche proposée mais que le maître nageur éloignait.*

Claudine de PLOURAY (56) - stage de 2x2h - 53 ans

Un grand merci. Je ne m'attendais pas à accéder à ces différentes étapes. Il ne reste plus qu'à poursuivre. J'ai de la famille à Rennes donc 2h de route ça vaut le coup. Merci Manu et Maxime ! J'aurais dû venir plus tôt.

Objectif de début de stage : *Retrouver un plaisir dans l'eau. Profiter des vacances, aller plus souvent à la piscine...*

Origine de la "peur" : *classe de mer en 4ème, il fallait sauter pour rejoindre la plage. Peur panique car elle s'éloignait avec le courant.*

Michele de TRÉLIVAN (22) - stage de 2x2h - 54 ans

Depuis des années ce stage me tenait à cœur, de part tous les témoignages lus, et chose faite ce week-end. Une évolution douce mais incroyable pour ma part. N'hésitez pas. Un grand merci à Manu et Maxime pour leur bienveillance.

Objectif de début de stage : *Savoir comment réagir si pas pied*

Origine de la "peur" : *otites à répétition et donc pas le droit d'avoir la tête sous l'eau ce qui l'empêchait de nager.*

Marie de TAHITI - stage de 2x2h - 54 ans

Remerciements appuyés à cette équipe dynamique et surtout attentive aux besoins de chacun. J'ai pu, durant ces deux jours, vaincre un traumatisme d'enfant (séances maternelles) et retrouver un peu de bonheur.

Objectif de début de stage : *Retourner à Tahiti et enfin profiter de l'eau*

Origine de la "peur" : *peurs développées dans sa petite enfance*

Stage Osélo du 17 et 18 février 2024 - avec Manu et Maxime

François de Bruz (35) - session de 2x2h - 34 ans

Je n'aurais pas pensé à une progression aussi fulgurante ! Objectif rempli !

Objectif de début de stage : Être à l'aise dans l'eau pour apprendre à nager

Origine de la "peur" : peur du maître nageur quand il était petit (primaire) qui l'a balancé dans l'eau.

Josiane de Rennes (35) - session de 2x2h - 73 ans

Je suis ravie de ce court stage. J'ai repris l'envie de goûter à la piscine pour plus de gestes. Merci.

Objectif de début de stage : L'émission de France Bleue sur Osélo en janvier a été un déclic pour réussir à mettre la tête sous l'eau et savoir nager où elle n'a pas pied.

Origine de la "peur" : pas l'habitude de l'eau. Jamais pris de cours avant. Peur du grand bassin.

Stage Osélo du 17 et 18 février 2024 - avec Manu et Maxime

François de Bruz (35) - session de 2x2h - 34 ans

Je n'aurais pas pensé à une progression aussi fulgurante ! Objectif rempli !

Objectif de début de stage : Être à l'aise dans l'eau pour apprendre à nager

Origine de la "peur" : peur du maître nageur quand il était petit (primaire) qui l'a balancé dans l'eau.

Josiane de Rennes (35) - session de 2x2h - 73 ans

Je suis ravie de ce court stage. J'ai repris l'envie de goûter à la piscine pour plus de gestes. Merci.

Objectif de début de stage : L'émission de France Bleue sur Osélo en janvier a été un déclic pour réussir à mettre la tête sous l'eau et savoir nager où elle n'a pas pied.

Origine de la "peur" : pas l'habitude de l'eau. Jamais pris de cours avant. Peur du grand bassin.





Stage Osélo du 16 et 17 mars 2024 - avec Manu et Maxime



Bruno de Bain de Bretagne (35) - session de 2x2h

Très bon stage, cela donne beaucoup de plaisir. Je souhaite continuer de façon à savoir nager ! Merci à vous deux.

Objectif de début de stage : C'est un déclic de vouloir régler le problème suite à l'émission de France bleue sur le sujet en janvier dernier.

Origine de la "peur" : blocage si pas pied, jamais pris de cours

Killian de Guignen (35) - session de 2h le dimanche

Super ! Beaucoup plus à l'aise en 2h seulement.

Objectif de début de stage : Pouvoir profiter de l'eau, revenir au bord si je tombe à l'eau lors d'une session pêche. Me baigner en mer.

Origine de la "peur" : enfant lors d'une séance scolaire à la piscine, un maître lui a fait peur ce qui lui a fait éviter les piscines jusqu'à ce jour.

Marie-Claire de Rennes (35) - session de 2x2h

Le stage est très instructif mais je ne maîtrise pas encore assez l'eau. Je suis encore trop stressée. Il me faut encore plus de temps d'adaptation.

Objectif de début de stage : Être à l'aise dans l'eau pour apprendre à nager.

Origine de la "peur" : pas l'habitude de l'eau. Jamais pris le temps dans sa vie d'aller s'initier dans l'eau.

Novalis de Noyal sur Vilaine (35) - session de 2x2h

Merci à Manu et à Maxime pour le stage durant le week-end. Très bonne pédagogie et une motivation à aller plus loin et atteindre son objectif assigné. Avec grand plaisir de continuer à nager, même au-delà de ce week-end.

Objectif de début de stage : Réalisé 50m pour être pompier volontaire (pour le 10 avril)

Origine de la "peur" : pas l'habitude de l'eau. Jamais pris de cours avant.

Marie Annick de Dol de Bretagne (35) - session de 2x2h

Merci pour ce super stage qui m'a rassuré sur différents points et qui donne envie de reprendre les entraînements avec plus de persévérance. Très bonnes conditions ici pour prendre confiance : petit groupe, eau chaude, bonne humeur !

Objectif de début de stage : Être plus à l'aise et profiter davantage de l'eau. Impératif professionnel qui lui impose désormais de régler ce problème.

Origine de la "peur" : enfant lors d'une séance scolaire à la piscine, un maître lui a fait peur. Elle a tenté des cours depuis mais jamais rien de concluant.

Stage Osélo du 20 et 21 janvier 2024 - avec Manu et Maxime



Manon de Dinan (35) - session de 2x2h

Excellent week-end, les deux jours étaient très agréables. J'ai pris du plaisir, ce qui n'était pas arrivé depuis très longtemps. On est accompagnées et mises en confiance tout au long et on avance progressivement. J'ai hâte d'y retourner de mon côté et d'appliquer tout ce que j'ai appris.

Jacqueline de Meillac (35) - session de 2x2h

Un cours d'aquaphobie excellent avec Manu qui sait nous faire oublier que l'on a peur de l'eau. Une méthode tout en douceur, sous forme de jeu. C'est vraiment un stage de déblocage. Une piscine très bien chauffée. Je conseille fortement.

Christine de Planguenoual (22) - session de 2x2h

Très bon accueil qui met déjà à l'aise avant même d'affronter l'eau ! Moniteur très pédagogue et très à l'écoute. Eau chaude. Ambiance "presque" familiale avec un petit groupe (4-6 personnes). Progression exceptionnelle en prenant rapidement confiance avec l'eau. Merci, Merci, Merci.

Joelle de Liffré (35) - session de 2x2h

Ambiance super agréable. Profs bien à l'écoute.

Laurence de Rennes (35) - session de 2h

Stage très agréable : les moniteurs très patients mettent en confiance. C'est bien pour retrouver des réflexes dans l'eau, reprendre cette confiance que j'avais perdu il y a plus de 20 ans quand j'avais appris à nager.

Pascal de Liffré (35) - session de 2h

Très satisfait de ce stage. J'ai beaucoup moins peur de mettre la tête sous l'eau et je suis beaucoup plus à l'aise pour me déplacer. Un grand merci à Manu et Maxime pour leur aide.

Adeline de Rennes (35) - session de 2h

Super stage accompagné de Manu et Maxime, je ne ressens plus aucune peur dans l'eau et j'ai qu'une hâte c'est de continuer à progresser. Merci énormément ! **Stage Osélo du 9 décembre 2023 - avec Manu et Maxime**

Laurence de Rennes (35) - session de 2h

Stage très agréable : les moniteurs très patients mettent en confiance. C'est bien pour retrouver des réflexes dans l'eau, reprendre cette confiance que j'avais perdu il y a plus de 20 ans quand j'avais appris à nager.

Pascal de Liffré (35) - session de 2h

Très satisfait de ce stage. J'ai beaucoup moins peur de mettre la tête sous l'eau et je suis beaucoup plus à l'aise pour me déplacer. Un grand merci à Manu et Maxime pour leur aide.

Adeline de Rennes (35) - session de 2h

Super stage accompagné de Manu et Maxime, je ne ressens plus aucune peur dans l'eau et j'ai qu'une hâte c'est de continuer à progresser. Merci énormément !



Stage Osélo des 14 et 15 octobre 2023 - avec Manu et Maxime



François de Chauvé (44) - session de 2h

Pour cette troisième session de 2h, je me suis senti beaucoup plus à l'aise dans l'eau. Le côté intimiste est très rassurant. Je remercie l'encadrement très humain et chaleureux. Merci

Martine de Bruz (35) - stage de 2x2h

Bien "dégrossi" l'appréhension de l'eau grâce à l'aide des moniteurs. Je dois pratiquer. Je reviendrai faire ce stage.

Michel de Châteaugiron (35) - session de 2x2h

Très bon stage qui m'a permis de reprendre confiance et qui me redonne envie de poursuivre à la piscine. Formateurs, Manu et Maxime, très pédagogues, à l'écoute. Cadre exceptionnel pour ce type de stage et groupe aussi très respectueux. Au final, excellent stage, continuez ainsi !

Adeline de Rennes (35)- stage de 2x2h

Merci pour cette séance, cela m'a permis d'être de nouveau à l'aise avec ma flottaison. Cela me donne envie de continuer, direction les cours de natation !

Stage Osélo des 24 et 25 septembre 2023 - avec Manu et Coline

François de Chauvé (44) - session de 4h

Merci Manu ! Ton contact m'a permis de me sentir bien dans l'eau, chose qui me semblait impossible avant. Bon accueil.

Hervé de Noyal-Châtillon (35) - session de 2h

Bonne prise de contact avec l'eau. Bon début d'apprentissage, c'est rassurant d'avoir le maître nageur à côté dans l'eau.



Nathalie de Rennes (35) - session de 4h

Ravie, objectif atteint. C'était mieux le dimanche avec deux personnes de moins, plus facile dans un groupe de 5 personnes. Prof à l'écoute.

Marie de Pacé (35) -

4h

Aquaphobie = stage très intéressant. Accompagnateurs très sympathiques et très pédagogues. J'ai retrouvé une confiance pour appréhender l'eau, le fait de ne pas avoir pied. Merci aux accompagnateurs.

Pauline de St Malo

(35)- 2h

Merci pour cette séance, cela m'a permis d'être de nouveau à l'aise avec ma flottaison. Cela me donne envie de continuer, direction les cours de natation !

Séverine de St Gilles (35) - session de 4h

Mes objectifs sont dépassés ! Merci infiniment

Maryse de Melesse (35) - session de 2h

Très bons coachs. Stage très satisfaisant. Très contente de moi.

Stage Osélo des 27 et 28 mai 2023 - avec Manu et William

Jean-Marie de Rennes (35)

Résultats impressionnants. Apprentissage en douceur. En 4 heures : flotter sur le ventre et le dos, se déplacer dans l'eau. Le tout sans avoir eu peur !



Yousra de Rennes (35)

Très bon stage qui aide à vaincre l'eau. Très bons maîtres nageurs, très à l'écoute. Merci.

Patricia de Noyal Châtillon (35)

Chacun son niveau mais nous avons tous bien évolué. Surtout il faut continuer et essayer dans une eau plus froide et un bassin plus grand pour voir ce que cela peut donner. Merci à tous.

Mélanie de Cesson-Sévigné (35)

Un grand merci pour votre accompagnement à tous les deux. Le 2ème stage m'a permis de tester, expérimenter et réussir à atteindre mon objectif de me déplacer et me sentir en sécurité dans l'eau. Il me reste à continuer et à m'entraîner toute seule pour perfectionner ces premiers apprentissages!

Nadine de Rennes (35)

Merci à Manu et William ! Aujourd'hui je sais que :

- Je flotte
- Je sais gérer ma respiration dans l'eau
- J'ai moins d'idées reçues par rapport à l'eau

Maintenant il faut que je continue à pratiquer à partir de tous les conseils entendus pendant ce stage !

Stage Osélo des 27 et 28 novembre 2021 - avec Manu et Louise

Constance de Rennes (35)

Belle découverte que ce stage dispensé par Keraqua ! Chacun progresse à son rythme avec des conseils personnalisés grâce à un petit groupe de participants. Désormais, les efforts servent à continuer avec de bonnes bases. Merci pour votre écoute et votre pédagogie.

Sylvie de Rennes (35)

Les progrès réalisés en seulement 2h sont impressionnants. Sans contrainte mais avec une mise en confiance progressive. Les maîtres nageurs nous amènent petit à petit à vaincre la peur de l'eau et même à l'aimer, ce qui est une belle performance.

Renée de Goven (35)

Super ambiance et bonne expérience

Nicolas de Rennes (35)

Prof au top, très pédagogue et patient. Je n'aurai pas pensé arriver aussi loin. Merci !!

Joachim de Ploemeur (56)

Ce stage m'a permis de me réconcilier avec l'eau avec Manu et Louise. Une très bonne équipe très professionnelle dans une ambiance très sympathique.



Stage Osélo des 25 et 26 septembre 2021 - avec Manu et Louise



Séverine de Bruz (35)

Si tu étais bien parti pour être noyé mais que ton destin était autre... et que tu t'en aies finalement sorti vivant mais avait une trouille bleue de l'eau ; et que tu veux surmonter ce traumatisme même très lointain. Alors viens refaire surface ! Ici on te réconciliera avec l'eau et y prendras plaisir. Super équipe ! Merci Manu et Louise, en 4h je sais nager... INCROYABLE ! N'hésite pas.

Isabelle de Bruz (35)

Quelle avancée au cours de ces 2 jours (4h) de stage. Hier, peurs et angoisses, aujourd'hui, confiance et envie de prolonger et de poursuivre ce magnifique voyage dans l'eau et sous l'eau. Ce rêve est devenu réalité. Challenge réussi. Objectif au top. Je vais faire la surprise à mes enfants. Je pense qu'ils seront fiers de leur maman. Merci à Manu et Louise de

remarquables pédagogues. Accueil et sourire au TOP !

Kader de Bruz (35)

Apprentissage réussi, excellent coaching, bon accueil. 10/10, coaching que je recommande.

Céline de Bruz (35)

Un grand merci à vous deux pour m'avoir aidée à affronter ma peur. Je vais maintenant pouvoir profiter avec les filles et mes petits fils et ne plus avoir peur de l'eau quand je ferai ma douche.

Odile de Locronan (29)

Un grand merci à toute l'équipe pour votre accueil, votre gentillesse et vos compétences. Merci beaucoup. Je raconterai cette belle expérience autour de moi.

Jean de Locronan (29)

J'ai apprécié votre professionnalisme et votre gentillesse et donc un grand merci.

Stage Osélo des 26 et 27 juin 2021 - avec Manu et Clémentine



— OSÉLO —
LE WEEK-END
POUR AIMER
L'EAU

Delphine de Domloup (35)

Encadrement parfait, approche humaine et personnalisée. Evolution importante en fin de stage.

Khadija de Rennes (35)

Pour une débutante, c'était une pédagogie de l'enseignement parfaite. Lors de ce stage de 4h, nous avons appris beaucoup de techniques. J'ai vraiment progressé merci. C'était sympa et riche.

Stéphanie de St Germain sur Ille (35)

Stage parfait pour avancer dans sa "non aisance" dans l'eau. animateurs calmes et patients. A recommandé !



Stage Osélo des 16 et 17 octobre 2021 - avec Manu et Lysa



Marie-Lise de Guignen(35)

Beaucoup de choses débloquées pendant ces deux jours. Un très bon accueil de l'équipe. Efforts à poursuivre maintenant ! Un grand merci.

Caroline de Treffendel (35)

Très satisfaite du stage. Je suis allée au-delà de mes attentes. Beaucoup de pédagogie et de patience. L'effet petit groupe est motivant. Je conseillerai ce stage, il y a un très bon accueil. Merci.

Christiane de Luçon (85)

J'ai apprécié les temps d'explications alternés avec des phases d'entraînement. Je n'avais jamais sauté du bord ! ni appris à me retourner. Beaucoup de positif, c'est un bassin sécurisant, à voir ensuite comment je peux réutiliser ce qui a été vu. Merci pour cet accompagnement.

Soizic de Rennes (35)

Bon accompagnement individuel, j'aurais juste aimé pouvoir aller là où je n'ai pas pied. Sinon bonne explication, j'ai des bases au niveau de la respiration.

Georgina de Pléchatel (35)

Merci pour l'accompagnement, l'écoute et la pédagogie. Objectifs atteints. Envie d'aller plus loin. Merci à tous les 3.

Stage Osélo des 11 et 12 décembre 2021 - avec Manu et Lysa



Marie de Rennes (35)

Un vrai déclic :-). Un énorme MERCI à Manu et Lysa pour vos conseils bienveillants. Une mise en confiance immédiate qui va me permettre de partager maintenant avec les enfants !

Françoise de St Jacques de la Lande (35)

Aucun regret, que du positif... peur de mettre la tête sous l'eau vaincue ! Merci beaucoup à vous deux. L'endroit intimiste est très important pour "se décomplexer". Merci !

Véronique de Melesse (35)

Merci pour ce stage. Ce que j'ai aimé c'est le tout petit groupe sympathique, la piscine belle, propre et de taille adaptée. J'ai fait des progrès sur les deux jours même s'il reste encore de la "nage" à faire. J'ai aimé être dans l'eau et découvrir que je flotte et que je peux me redresser. La pédagogie proposée apporte beaucoup

d'informations. J'ai moins aimé la différence de niveaux entre moi et les autres participants. Le cours m'a semblé plus adapté pour le groupe mais je comprends. Motivée pour refaire un stage et consolider mes acquis. Merci beaucoup et belles fêtes de fin d'année

Raphaël de St Gilles (35)

J'ai beaucoup progressé, je suis content.

Linda de Breteil (35)

Merci à vous pour ce stage. Je n'imaginai pas pouvoir progresser autant en un week-end. On se sent vraiment en confiance et la taille du groupe permet de progresser chacun à son rythme sans gêne. Je recommande vraiment ce stage à qui veut commencer à connaître l'espace aquatique.



Stage Osélo des 25 et 26 mars 2023



Jean-Yves de Rennes (35)

Super stage très convivial, qui nous rassure et nous aide à nous réconcilier avec l'eau

Jeanne de Saint Méen-le-Grand (35)

Je suis contente de mon deuxième stage. Je suis de plus en plus à l'aise dans l'eau grâce à l'accompagnement personnalisé. Merci beaucoup Manu pour sa bienveillance

Julie de Rennes (35)

Stage très intéressant qui donne rapidement confiance en soi. On progresse vite. Merci beaucoup !

Justine de Chantepie (35)

Le stage a répondu à toutes mes attentes. Je vais pouvoir retourner sereinement à la piscine à présent. Merci à vous !

Emilie de Rennes (35)

Petit groupe, bienveillance. Le timing de 2x2h permet de s'améliorer vite et d'apprendre en confiance. Cela permet de se détendre.

Serge de Rennes (35)

Méthode très pédagogique. C'est intéressant d'évoluer au sein d'un petit groupe. J'ai passé une grande étape pour la confiance. Moniteur à l'écoute et enthousiaste.



Stage des 4 et 5 février 2023

Martine d'Acigné (35)

Très bon stage. Moniteurs sympas et bonne ambiance.

Jeanne de Saint Méen-le-Grand (35)

Très très satisfaite. Pari gagné pour moi. Tout était parfait, continuez ainsi. Merci beaucoup pour votre patience, écoute et très grande gentillesse.

Halim de Rennes (35)

Mon objectif de flotter sur le dos est atteint. J'aimerais maintenant me maintenir debout en surface. Note d'avancement : 8,75/10. Equipe agréable, ambiance top.

Jean-Laurent de Rennes (35)

10/10 pour la pédagogie, pour l'ambiance et pour les conditions de réalisation. Objectif, ok. Merci Manu pour l'écoute et l'apprentissage par paliers. Je me sens plus à l'aise et souhaite expérimenter avec davantage de profondeur.

Isabelle de Saint Briec (35)

Super stage pour enfin oser la liberté dans l'eau. Sauter, se retourner, faire des bulles et encore plein d'autres choses. Merci Manu pour ta patience et ton attention.



Stéphanie de Noyal sur Vilaine (35)

Merci pour votre bienveillance à tous les deux ! 4h d'apprentissage mais aussi de détente. Je me sens beaucoup plus en confiance pour être à l'aise dans l'eau. Une formule adaptée et réussie !!! Je n'hésiterai pas à vous recommander. Merci beaucoup.

Franck de saint christophe de valains (35)

Manu et William savent vous mettre à l'aise. Bienveillance est au rendez-vous. Aucun jugement. En 4h de stage, je n'ai plus peur de l'eau. Une peur que j'avais depuis 30 ans. Continuez comme ça.

Ronan de Rennes (35)

Encadrants très pros et bienveillants qui ont su nous guider et nous aider à franchir les marches de l'escalier du nageur. Un grand merci pour tous ces progrès encore inimaginables il y a deux jours.

Catherine de Pacé (35)

Bienveillance et patience. Super ! A recommander. +++ . Merci beaucoup.

Marie de Vannes (56)

Merci pour ce stage qui m'a enfin permis de surmonter quelques blocages. Manu et William sont pédagogues et très bienveillants. Le petit groupe et le cadre sont aussi un vrai plus pour être en confiance et progresser à son rythme, sans crainte du jugement des autres

26 et 27 novembre 2022

17 et 18 septembre 2022

Avec Manu et William



Mélanie de Cesson-Sévigné (35)

Un grand merci pour ce stage qui m'a permis de (re)prendre confiance en apprenant les bases. Il me reste du travail, je reviendrai au prochain stage avec le souhait de réussir à me déplacer ! Encore un grand merci

Laïla de Rennes (35)

Un seul mot : Merci ! Une vraie pédagogie sans stress pour s'approprier l'élément (eau) à son rythme, reprendre confiance. Maintenant c'est parti pour des longueurs et des longueurs.... Je recommande +++ :-) Merci à Manu et à William

Noyale de Saint Judoce (22)

Un stage de deux sessions de 2h à suivre : extra ! Très contente et très fière de mes progrès. Je vais pouvoir jouer avec mes petits enfants. Un grand merci à votre équipe. Gentillesse, disponibilité et pédagogie. Bien cordialement.

Véronique d'Acigné (35)

Merci pour ce stage correspondant tout à fait à mes attentes. J'ai pris plaisir pour la première fois à la sensation de glisse dans l'eau. Merci encore et à bientôt.

Et bravo à Mériem, Jean Michel, Karolina, Romain et Léa venus sur une session de 2h

TÉMOIGNAGES du stage Osélo à Keraqua. date : 2-3 juillet 2022

"Faites le premier pas... nous vous aiderons pour les suivants !" Osélo est un week-end de déblocage qui permet de prendre ou reprendre confiance avec l'eau à son rythme. Inscriptions et réservations : www.keraqua.fr



avec des cours de natation. Equipe proche et super sympa.

Antoine de Rennes (35)

- Stage intéressant, j'ai réussi à être à l'aise dans l'eau et apprendre les bases pour pouvoir être autonome. Merci Lysa et Manu !

Soizic de Pont-Péan (35)

- Stage super qui m'a beaucoup apporté en peu de temps. Formidable équipe. Merci à vous

Patricia de Bain sur Oust (35)

- Super stage. Je n'aurais jamais pensé pouvoir me déplacer dans l'eau. Je le recommande à tous ceux qui ont une appréhension de l'eau. Moniteur au top. Merci beaucoup.

Claudine de Liffré (35)

- Stage cool qui m'a bien débrouillée. Je partais d'une phobie de l'eau due à l'école et là j'arrive à me mettre en boule sous l'eau et nager un peu. J'approfondirai



Merci à l'équipe Manu et Lisa pour ce stage. Mon objectif est atteint : aller sous l'eau, évoluer dans l'eau sans peur, plonger (aller au fond de la piscine) et flotter. A poursuivre en piscine ou en mer

Jean Paul de Chavagne (35)

Merci pour votre accueil et votre amabilité. Stage qui j'espère me fera vaincre ma peur de ne pas avoir pied. Amicalement.

Stage 26 et 27 février 2022

Karine de Betton (35)

Merci pour ce stage. On dépasse nos limites sans même s'en rendre compte. Une bonne ambiance. L'équipe sait nous mettre en confiance et s'adapter à chacun de nous. Bravo à Lisa et Manu. Merci pour leur patience

Annick de Clayes La tour (35)

Merci beaucoup pour votre bienveillance. Super sympas et très professionnels. Bon groupe. Merci.

Florence de Guipry (35)

Merci pour ce chaleureux accueil, ambiance sympathique avec des maîtres nageurs à l'écoute et agréables.

Nesrine de St Grégoire (35)

Très bon stage et bon accompagnement. Merci bien.

Anne France de Guipry (35)

Stage 26 et 27 mars 2022

Loubna de Gévezé

Manu et Lisa sont très pédagogues. Je ne pensais pas accomplir tout ce que j'ai réalisé en 2x2h. J'ai pu prendre confiance en moi dans l'eau je vais pouvoir prendre du plaisir, chose que je ne connaissais pas avant. Merci à vous et à toute l'équipe !



Roselyne de Betton

Un peu moins d'appréhension dans l'eau après le stage.
Respiration non encore maîtrisée mais moins problématique.
Pédagogie adaptée à chacun. Bravo à toute l'équipe, pédagogue, observatrice et patiente encourageant les stagiaires.

Léa de Guichen

Merci pour ce superbe stage ! J'ai pu dépasser mon appréhension de l'eau grâce à votre bienveillance et votre pédagogie. Merci !

Romain de Guichen

Merci pour cette superbe expérience. Ce stage m'a permis d'acquérir quelques bases pour être mieux à l'aise et apprécier les moments dans une piscine. Merci pour votre pédagogie !