

06
novembre

Guillaume Néry
Un souffle nouveau



Guillaume Néry

Guillaume Néry est un plongeur en apnée français, spécialiste de la grande profondeur. Après 4 records du monde et une plongée profonde de 139 m de profondeur, il frôle la mort en 2015 et décide de prendre du recul et se consacrer pleinement à la transmission de sa passion : il se tourne vers l'écriture, réalise des courts-métrages sous-marins et crée en parallèle la Bluenery Academy.

Guillaume continue aujourd'hui d'explorer le potentiel humain, animé par le désir de reconnecter le plus grand nombre à la mer, à sa générosité et à sa fragilité, et à partager les bienfaits de la maîtrise du souffle.

Guillaume Néry partage avec nous les principes et les valeurs qui l'ont porté tout au long de sa pratique :

- La maîtrise : maîtriser son corps et ses émotions, ne pas céder à la peur ou à la panique. Une qualité qui s'entraîne par la mise en situation dans l'inconfort.
- La respiration : le moyen de retrouver le contact avec son corps, de créer un lien entre l'esprit, le mental qui pense, et le corps qui ressent. En harmonie avec l'environnement autour de soi.
- L'humilité : Dans les grandes profondeurs et dans la nature en général, il faut apprendre à être humble, à prendre du recul. Être lucide sur notre insignifiance face à la vastitude de notre monde, et ne jamais basculer dans l'excès de confiance.
- La coopération : la règle de base de l'apnée : ne jamais plonger seul. L'enjeu consiste donc à organiser une aventure humaine collective autour d'un désir personnel : une excellente école pour apprendre la générosité, le don de soi et pour aller plus loin, ensemble.