



WATERDANCE FUNDAMENTAL

Du 21 au 26 mai 2022

Enseigné par **Arjana C. Brunschwiler**,
accompagnée par de futurs enseignants

La Voie de l'Eau
24, rue des giloux 04300 Forcalquier
Provence - France



Contact

Stéphane Longuet +33 605 16 80 17 waterdanceconnexion@gmail.com
www.lavoiedealeau.fr



Dans le cours de WATA Fundamental, nous nous concentrons sur trois aspects fondamentaux de la Waterdance: l'ancrage, la posture (du donneur et du receveur) et la respiration.

En Waterdance, notre mouvement le plus basique est la Danse du souffle de l'eau, dans laquelle nous faisons flotter quelqu'un dans nos bras et le laissons descendre légèrement dans l'eau, en synchronisation avec le souffle du receveur. Cela crée une connexion qui accompagnera le donneur et le receveur durant toute la séance, sur et sous l'eau.

Nous pratiquons également le début et la fin d'une session et les mouvements de base, qui forment le noyau essentiel de cette forme de travail de guérison du corps aquatique.

La deuxième partie de cette formation est consacrée à une introduction ludique et à la fois attentive pour amener notre partenaire sous l'eau.

Les craintes ou appréhensions d'aller sous l'eau auront le temps de se fluidifier et de s'intégrer.

Sur terre:

Divers outils comme les méditations guidées, le travail corporel et énergétique, les exercices de respiration active, la communication et le contact conscient avec la terre, aideront à équilibrer les quatre éléments en nous et autour de nous.



Arjana Claudia Brunschwiler

Est le co-fondateur de la WaterDance et a importé WATSU® en Suisse dans les années 1990. Elle est reconnue par WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association, USA) et IAKA (Institut für Aquatische Körperarbeit, Suisse, Allemagne, Autriche). En 1993, elle crée l'Institut IAKA, une école dédiée à l'art du toucher aquatique, reconnue mondialement pour ses techniques de travail corporel aquatique. En 1996,

Arjana a introduit WATSU® en Belgique. Depuis, elle enseigne le WATSU® et le WATA dans le monde entier (<https://www.waterdance.world>).

PROGRAMME

Prérequis	Pas de prérequis – Ouvert à tous
Horaire quotidien	Nous commençons la journée par une méditation avant le petit déjeuner. Nous pratiquons ensuite toute la matinée dans la piscine (sauf le jour 1). Après une bonne pause déjeuner, nous passons l'après-midi dans la salle de pratique ou dans la nature. Enfin, avant ou après le dîner, les participants ont la possibilité de s'entraîner dans l'eau.

QUESTIONS PRATIQUES

Date et heures	Du samedi 21 au jeudi 26 mai 2022 Inscription et paiement à 9h00 le samedi Il est recommandé d'arriver la veille. Cercle d'ouverture à 9h30 précise ! Le cours se termine jeudi à 17 h
Prix du cours Inclus dans le prix	600 € + 150€ frais de bassin (hébergement et nourriture non inclus) 6 jours de formation - matériel didactique - attestation de présence
Acompte	150€ (En cas d'annulation par les organisateurs, l'acompte sera intégralement remboursé. En cas d'annulation par le participant, le montant sera retenu à titre d'indemnité)
Réservation	Merci de vous inscrire avec un e-mail à : waterdanceconnexion@gmail.com
Paieement	Votre place est réservée après réception du mail et de l'acompte sur le compte suivant: - Chèque bancaire français à l'ordre de Stéphane Longuet, à envoyer à: Longuet Stéphane 24, rue des giloux 04300 Forcalquier. - Virement bancaire : Crédit Coopératif LONGUET Stéphane IBAN: FR76 4255 9100 0004 1173 5081 575 BIC: CCOPFRPPXXX
Formation	Le solde du règlement vous sera demandé à votre arrivée. Cette formation intensive WATA Fundamental est reconnue dans le cadre de la formation professionnelle internationale WABA. Elle compte pour 50 heures accréditées. Une attestation de présence est délivrée à la fin du cours.



Le lieu

La Voie de l'Eau à Forcalquier 04300, 24 rue des giloux. France

En Haute-Provence, un bassin conçu et dédié aux pratiques aquatiques. Dans un environnement calme, à deux pas de la forêt, du centre-ville de Forcalquier et de toutes ses commodités.

Contactez Stéphane pour discuter de la meilleure solution pour vous y rendre en fonction de vos possibilités personnelles (voiture, train, bus, covoiturage, etc.). Parking sur place.

Logement

Possibilité de dormir sur place en chambre simple, double ou triple pour 20 € / pers / jour. Des chambres individuelles sont disponibles à 2 km du bassin en chambres d'hôtes. Des photos des différents espaces sont disponibles sur demande ... Possibilité de dormir dans une tente sur place pour 5 € / nuit.

Repas

Il est possible d'utiliser la cuisine familiale avec ustensiles, four et réfrigérateur ... pour chauffer ou préparer ce que chacun veut. Chacun apporte la nourriture qu'il veut et les repas sont pris ensemble. Forcalquier est une petite ville et toutes les commodités (épicerie bio, épicerie fine, supermarchés, restaurants) sont disponibles aux alentours. Le bassin est à 2 minutes à pied du centre-ville.

Quoi porter

Veillez apporter des vêtements confortables pour travailler au sol. Deux maillots de bain et deux serviettes de bain si possible. Une veste et des chaussures pour le travail en extérieur.

Ce qu'il faut apporter

Du matériel pour prendre des notes, vos propres flotteurs (si vous en avez) et pince-nez (possibilité d'en acheter pendant le cours).

Apportez également des bouchons d'oreille si vous avez les oreilles sensibles et peut-être des bouchons d'oreille pour une bonne nuit de sommeil si vous partagez une chambre. Apportez également une bouteille d'eau ou un thermos.

A bientôt !!