



La Voie de l'Eau
...Être en Soi dans l'Instant Présent avec l'Eau...



WaterDance 1

17 au 22 Août 2021

Thorigné-Fouillard (près de Rennes) - France

Avec :

Stéphane Longuet



Prérequis minimum :

WATA Fundamental, WATSU 1, Healing dance 1

**Stéphane +33 (0)6 05 16 80 17
waterdanceconnexion@gmail.com**

lavoiedeleau.fr fb@lavoiedeleau



À propos de la WATERDANCE (WATA)



La WaterDance® apporte au WATSU® une dimension encore plus profonde grâce à l'apnée par immersion, qui donne au corps une liberté de mouvement et une sensation extraordinaire de voler, faisant de chaque session un véritable voyage intérieur en 3 dimensions !

WATA est l'abréviation de l'allemand "WasserTanzen" (danse aquatique).

Les Suisses Arjana C. Brunswiler (waterdance.world) et Peter Aman Schröter ont développé la WATA en 1987,

indépendamment du WATSU®. La WATA est une technique aquatique avancée dans laquelle le receveur - portant un pince-nez - est progressivement plongé sous l'eau, en apesanteur tridimensionnelle. La respiration régulée par les plongées calme le receveur, le corps se détend et l'apnée s'allonge sans effort tout au long de la séance, selon les capacités de chacun.

Cela permet de libérer le mouvement dans l'eau, créant ainsi une forme de danse sous-marine entre donneur et receveur.

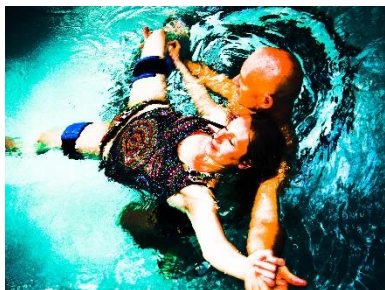
La WATA rappelle les mouvements de l'aïkido, ballet classique, nage avec les dauphins, et même parfois le bercement du fœtus dans le ventre de la mère dans cet élément fluide qu'est l'eau. C'est également l'élément qui nous compose en grande majorité et à cette capacité de réveiller des mémoires inconnues...
... les séquences en surface et sous l'eau se succèdent en fonction de la respiration du récepteur.

La WATA libère les articulations, détend les chaînes musculaires ainsi que les tensions physiques et émotionnelles. Cela conduit fréquemment à une perception différente de l'espace-temps, dans lequel des états de conscience modifiés peuvent survenir et faire émerger une sensation de relaxation et de lâcher-prise profond.

Des sentiments de plaisir et de joie apparaissent, car le WATA est une forme de travail corporel et énergétique qui combine jeu, fluidité et harmonie...

En général, La WATA convient aux personnes ayant déjà une expérience du WATSU®, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent expérimenter le lâcher-prise, au travers d'exercices respiratoires et de la danse sous l'eau dans la joie, en apesanteur.





Stéphane Longuet

Enseignant certifié WABA de WATERDANCE®, de WATSU® et d'OBA.

Praticien massage Thai et Tibétain, formé au Wat Po de Bangkok et à Dharamshala (Inde), praticien de Wata, Watsu® et Océanic Body Aqua.

Formé à la Healing Dance® avec Alexander Georges, à la Fluide Presence™ avec Shantam et à l'Integrative Aquatic Therapy® avec David Sawyer.

«La transmission est, pour moi, le chemin naturel afin d'accompagner toutes celles et ceux qui souhaitent avancer vers la Voie de l'eau et apprendre, affiner, apprivoiser les subtilités, rencontrer des nouvelles situations...et s'adapter, comme l'eau sait si bien le faire.

L'amour inconditionnel, la présence, encadrée par les techniques aquatiques, font toute la beauté de ce travail d'accompagnement de l'autre à la rencontre de soi-même...

C'est également cette motivation qui m'anime lorsque je donne des séances dans mon bassin de Forcalquier (Provence) ou en Europe et en Asie. Une expérience pratique que je partage avec plaisir.

L'enseignement devient alors l'évolution naturelle pour divulguer, partager la force et la profondeur de ce travail aquatique. »

www.lavoiedeleau.fr

Contenu du cours

Le cours de WATA I est reconnu dans la formation professionnelle internationale de WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association). 50 heures seront créditées sur le registre international et un certificat vous sera remis à la fin du cours.

Dans l'eau

Dans ce cours, nous allons découvrir les mouvements de base de WATA et apprendre à établir un rythme en accord avec le souffle de chaque personne. En déplaçant différents types de corps dans l'eau, nous apprenons à adapter notre technique et à trouver plus de sécurité, de fluidité et de grâce dans nos mouvements. De plus, en amenant la personne sous l'eau à travers le "kumbhaka" (rétention de souffle dans le Yoga Pranayama), elle est invitée à se détendre et à expérimenter des états profonds de silence, de liberté et de joie.

Sur Terre

Que nous passions du temps sur terre, dans une salle préparée pour l'occasion ou dans la nature, il est essentiel de pouvoir profiter d'un espace de croissance et de rencontre authentique avec soi et avec les autres, dans notre élément "naturel": la Terre .

Pour équilibrer l'élément Eau, nous aborderons une large gamme d'exercices.

Pour l'air

Nous explorerons le sens profond de la respiration. Avoir une relation intime avec notre propre souffle est la base fondamentale pour être en harmonie avec le souffle du receveur. Amener une personne sous l'eau nécessite un éveil de la qualité de présence et une très bonne capacité d'écoute des dits et des non-dits.

Pour la terre

Nous pratiquons des exercices simples, en classe ou dans la nature, nous aidant à nous connecter à notre centre et à nos racines, ce qui est essentiel pour une bonne stabilité et un bon enracinement dans l'eau.

Pour le feu

Nous abordons l'aspect spirituel de notre travail par différentes techniques : Méditation en silence, immobile, active, guidée, avec visualisation mais également en étant en conscience dans le moment présent avec chacune des activités proposées.

Tout au long de la formation et pour chaque exercice, chacun est invité à communiquer et à partager en cercle ce qu'il vit, ressent, intègre, explore ... L'espace de parole et de dialogue, en toute sécurité et avec bienveillance, est ouvert pour tous.



Travailler dans l'eau n'est pas anodin, que ce soit pour la personne qui reçoit ou pour celle qui donne. L'eau, élément de naissance, mer, mère, émotions et féminité, entre autres, peut toucher des émotions profondes et initier des processus de libération et de guérison que l'on doit être prêt à accueillir.

Le groupe est là pour offrir sécurité et assistance.

En pratique :

Le lieu:

KER AQUA

Cc Le Bocage, rue de la Forêt
35235 Thorigné-Fouillard

Le centre est équipé d'une agréable piscine avec une Eau à température idéale (34°) pour la pratique aquatique et d'une salle spacieuse pour le travail au sol.



Horaires:

Rendez-vous le mardi 17 août 3 avril à 9h. Le cours commence à 9h30 (merci d'être à l'heure !). Le cours se termine le 22 août vers 17h (Ne pas prendre un horaire trop serré pour le retour). Les autres jours commencent à 9h00, avec une pause déjeuner d'environ 2h, et se terminent à environ 18h30.

À apporter :

Des vêtements confortables pour le travail au sol, un maillot de bain (ou 2), une serviette, vos flotteurs (pour ceux qui en ont) et de quoi prendre des notes.

Des chaussures de randonnée et une veste si nous passons du temps dans la nature, le temps Breton est parfois surprenant ;-). Des tongs pour quand vous quittez la piscine. Pour ceux qui se savent fragile des oreilles (risque d'otite...), il peut être utile d'amener des bouchons qui vous conviennent. Un bandeau ou un bonnet pour l'après-piscine est vivement recommandé.

Programme quotidien :

Après le petit-déjeuner, nous nous retrouvons à 9 h à la piscine jusqu'à 13 h (sauf le premier jour où nous serons le matin dans la salle de groupe et l'après-midi à la piscine). Après une bonne pause déjeuner, nous passons l'après-midi dans la salle de groupe ou dans la nature.

Inscription / Frais :

Le prix est de 780 € pour le cours (comprenant le matériel didactique, les frais de bassin, l'inscription dans le registre WABA)

Prix earlybird : 730 € pour les inscriptions avant le 17 juillet.

Les tarifs ci-dessus ne sont applicables que pour les stagiaires payant personnellement leur formation,

NOTA : Ce stage entre dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue. En fonction de vos droits, nous pouvons vous accompagner dans vos demandes de prise en charge (en partenariat avec Shizen-school (contact@shizen-school.fr , shizen-school.fr).

Paiement :

Les arrhes à verser lors de l'envoi de votre inscription pourront l'être par

- Chèque bancaire français à l'ordre de Stéphane Longuet, envoyé à l'adresse ci-dessous.
Longuet Stéphane 24, rue des giloux
04300 FORCALQUIER

- Transferwise (transferwise.com)
À l'adresse : waterdanceconnexion@gmail.com

- Virement : CREDIT COOPERATIF
Nom : LONGUET Stephane
IBAN : FR76 4255 9100 0004 1173 5081 575 BIC : CCOPFRPPXXX

Le solde du paiement vous sera demandé à votre arrivée sur place.

Contacts :

Stéphanie Guillouzouic
1 F rue de l'Abbé Orain
44590 DERVAL
07.68.90.83.15

doucesressources@gmail.com

Stéphane Longuet
24 rue des Giloux
04300 FORCALQUIER
06.05.16.80.17

waterdanceconnexion@gmail.com

Bulletin d'inscription, ci-après, à renvoyer complété et signé à Stéphanie par mail ou par voie postale.

Informations Pratiques

Nous vous accueillerons chez
Ker Aqua – Cc Le Bocage – Rue de la Forêt
35235 Thorigné-Fouillard

Accès

Pour tous vos déplacements Métro/Bus,
consultez ce lien en fonction de vos lieux et horaires d'arrivée.

<https://www.star.fr/accueil>

soyez vigilant(e) pour vos déplacements du samedi & dimanche, les transports peuvent être moins nombreux.

Hébergement

à 10 min en voiture – consulter le lien ci-dessus pour les transports en commun

- **B & B Hôtel Route de Paris, 35510 Cesson-Sévigné**
- **Brit Hôtel – 20 rue de la Rigourdière – 35510 Cesson Sévigné**
- **Ibis Budget - Za, La Rigourdière, 35510 Cesson-Sévigné**

- **Camping des Gayeulles <https://www.camping-rennes.com/>**
- **Camping en toute simplicité chez Stéphanie (étudiante Watsu) – venez avec votre tente, van, vous trouverez chez Elle un espace d'accueil – donation libre – Prévenez nous si vous optez pour ce choix.**

Restauration

Vous trouverez juste à côté du centre,

- un petit supermarché classique Carrefour Market (horaires d'ouverture du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h 30),
- Restauration indienne – Tandoori Curry – 11 h 00/14 h 30 et 18 h 00/21 h 30 – livraison possible 09.83.58.38.38
- Une boulangerie ouverte du mardi au vendredi de 7 h 30 à 19 h 15 / samedi de 7 h 30 à 13 h & de 14 h à 19 h 30 / dimanche 7 h 30 à 12 h 30 / il est préférable de commander 02.99.62.46.40 – pas de snacking le samedi et dimanche

A 5 min en voiture,

- un supermarché Lidl - 1 Rue nationale Lot D'activité, Le Grand Gué, 35510 Cesson-Sévigné

(Vous pouvez prévoir de laisser quelques petites courses dans le réfrigérateur du centre si besoin.)



La Voie de l'Eau
...Être en Soi dans l'Instant Présent avec l'Eau...

**BULLETIN D'INSCRIPTION au stage de WATERDANCE 1
Thorigné-Fouillard (près de Rennes) du 17 au 22 août 2021**

Nom :	Prénom :	Téléphone :
Adresse postale :	Adresse mail :	Date prévue d'arrivée : (le matin ou la veille)
Votre expérience personnelle dans le travail corporel, sur terre ou aquatique :		
Conditions médicales ou particulières :		
Précautions ou contre-indications à la participation au stage : Infections urinaires, problèmes cardiaques et artériels, angines récurrentes, incontinence, allergie, problèmes d'oreilles fréquents, diabète, maladies contagieuses, plaies ouvertes, inflammations aiguës, sinusite.		
Je soussigné(e)..... Certifie avoir pris connaissance du contenu du cours auquel je souhaite m'inscrire et des conditions pour y assister, ainsi que des conséquences d'une éventuelle annulation de ma part. A.....le.....	Signature :	
Tarif : 780 € (180 € d'arrhes)	Tarif Early bird : 730 € (inscription avant le 17 juillet 2021 avec paiement des arrhes de réservation : 365 €)	

RGPD, le nouveau règlement européen sur la protection des données:

Les informations personnelles portées sur ce formulaire sont enregistrées par nos services dans l'unique but de faciliter la gestion de nos relations ou le suivi pédagogique de nos étudiants. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016 (applicable dès le 25 mai 2018), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Si vous ne souhaitez pas/plus recevoir nos actualités et sollicitations (par téléphone, SMS, courrier postal ou électronique) et invitations, vous avez la possibilité de nous l'indiquer en nous envoyant un simple courrier électronique à waterdanceconnexion@gmail.com. L'accès à vos données personnelles est strictement limité à la La Voie de l'Eau qui est soumis à une obligation de confidentialité et qui ne peut utiliser vos données qu'en conformité avec nos dispositions contractuelles et la législation en vigueur. Nous nous engageons à ne pas vendre, louer, céder ni donner accès à des tiers à vos données sans votre consentement préalable, à moins d'y être contraints en raison d'un motif légitime (obligation légale, lutte contre la fraude ou l'abus, exercice des droits de la défense, etc.).