



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



Stage de Yoga dans l'eau **Woga® (Water-Yoga)**

14 et 15 aout 2021

Forcalquier 04300 – Haute-Provence – France

avec Gianni DeStefani

stage ouvert à toutes et tous

Le WOGA®,

Une activité pour tous, novatrice en France et orientée vers le bien-être holistique

Contact : Alain RICHARD

+33 (0) 6 03 13 34 07

lemacondestmichel@gmail.com

www.lavoiedeleau.fr



Le WOGA® (Water Yoga) est la rencontre de notre corps avec l'élément liquide, là où notre structure physique s'adoucit et s'assouplit au contact de l'eau et dans sa relation avec l'élément.

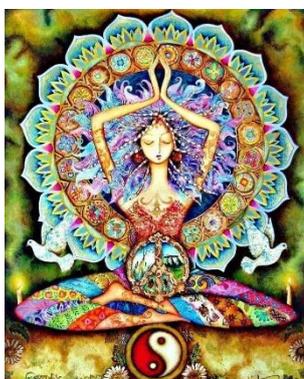
On retrouve dans la pratique du WOGA® toutes les vertus du yoga ainsi que les postures, le travail méditatif, la connexion à la vie intérieure et l'écoute de la respiration mais dans un élément nouveau... l'eau chaude.

On peut facilement se rendre compte des bienfaits du WOGA®, tout particulièrement grâce à l'obtention d'un équilibre psychophysique bien meilleur ou d'une capacité de concentration bien plus élevée. La qualité de cette pratique associée aux vertus propres à l'eau chaude garantit de surcroît un degré de relaxation plus difficilement accessible dans les pratiques à terre.



Cette technique peut être facilement proposée et suivie par tous, quel que soit l'âge, la capacité physiques ou l'entraînement et l'expérience au travail corporel. Elle est tout particulièrement aussi adaptée aux femmes enceintes. Réalisable également en couple, cette pratique saine et relaxante ouvre de nouvelles voies relationnelles.

A l'origine, **le Yoga** :



Le Yoga est pour certains une philosophie, pour d'autres une religion, un mode de vie, un travail corporel physique, voire même une pratique visant à modifier les états de conscience ou plus simplement une façon de se détendre. Mais quel que soit le but recherché dans sa pratique, le Yoga ramène toujours à cette notion spirituelle de l'union de l'humain au divin, à l'harmonie de la vie et de la nature amenant à la réconciliation du corps et de l'esprit

Il devenait évident que le Yoga arrive à l'eau, cet élément primordial, fluide par définition et prenant la forme de ce qui le contient.

De la terre à l'eau :



De la terre mère à l'eau, il n'y a qu'un pas... Avec la même intensité que le Yoga est en mesure de nous faire redécouvrir notre corps, l'eau est en mesure de nous le révéler. Agissant en tant que médiateur, grâce aussi à ses nombreuses propriétés physiques et énergétiques, l'eau va décupler nos sensations corporelles et notre compréhension intuitive en nous amenant à un nouveau niveau de conscience. Grâce à notre flottabilité, l'eau nous permettra de restreindre les effets limitatifs de la gravité terrestre.

La différence entre certaines formes de Yoga aquatique et le WOGA®, est qu'il est pratiqué dans une eau suffisamment chaude pour permettre d'accentuer ses effets bénéfiques. L'eau chaude va favoriser le relâchement musculaire et nous permettra de dépasser nos limites habituelles. Elle permettra aussi de calmer le mental, en amenant tout notre être à un état de concentration élevée et de paix sereine.



Bulletin d'inscription à remplir en bas de document

Le formateur



Gianni DE STEFANI,

Ex-entraîneur de l'équipe nationale Suisse de water-polo, formé à la physiothérapie.

Master teacher, coach advisor, formateur d'enseignants, conférencier... Il distribue ses connaissances, sa patience et son amour de l'autre et de l'eau depuis plusieurs décennies dans le monde entier.

Il enseigne tous les niveaux de Watsu® (Water-Shiatsu), l'OBA® (Oceanic Body Aqua), le Woga®, Watsu pour cas particuliers, pour bébés, pour femmes enceintes, pour la fibromyalgie, Watsu et déprogrammation, Anatomie pour Watsu, Méditation pour Watsu, l'Eutonie dans l'eau, etc...

Sa remarquable expérience du travail aquatique est un atout majeur pour tous ceux qui souhaitent être formé à ces disciplines et la qualité de ses techniques d'enseignement sont une référence mondiale.

C'est une chance d'avoir l'opportunité de suivre son enseignement en Provence !!

Le cours, le lieu et le coût

Rendez-vous au Centre de bien-être aquatique « La Voie de l'Eau », 24 rue des giloux 04300 FORCALQUIER, le samedi 14 aout à 9h pour l'enregistrement,

Le cours débutera à 9h30 jusqu'à 18h environ...

Le dimanche 15, on commencera à 9h jusqu'à 17h environ.



Ce cours est reconnu et enregistré pour 12h sur le registre de l'association mondiale des travailleurs aquatiques WABA (Worldwide Aquatic Bodyworkers Association)

Le prix du stage est de 225€ comprenant l'enseignement, l'accès au bassin et à la salle de cours, le matériel didactique et l'enregistrement sur le registre WABA. L'hébergement et les repas ne sont pas inclus.

Nota : Réduction de 30€ pour les participants s'inscrivant avant le 20 juillet 2021, Soit un prix earlybird de 195€ (voir fiche d'inscription).

Le centre « La Voie de l'Eau » est un lieu situé 24, rue des giloux 04300 FORCALQUIER, en Haute-Provence, un bassin conçu pour les pratiques aquatiques, dédié aux techniques de massage et relaxation aquatique (Watsu®, Oceanic Body Aqua®, Waterdance®, Healing dance®, Aquazen, Méditation dans l'eau, Woga®, etc...) dans un environnement au calme, à 2 pas de la forêt, du centre-ville de Forcalquier et de toutes ses commodités.



Contactez Stéphane (steph.lavoiedeleau@gmail.com) afin de discuter de la meilleure solution pour vous rendre sur place en fonction de vos possibilités personnelles (voiture, train, bus, co-voiturage...). Parking surplace.

Possibilité de dormir surplace en chambre double ou triple pour 20€/pers/jour. Des photos des différents espaces sont disponibles sur demande...

Pour les repas, il est possible d'utiliser la cuisine familiale avec ustensiles, four et frigo... pour réchauffer ou préparer ce dont chacun a envie.



Chacun amène la nourriture qui lui convient et les repas sont pris en commun. Forcalquier est une petite ville et toutes les commodités (magasin bio, épicerie fine, supermarchés, restaurants...) sont disponibles autour. Le bassin est à 2mn à pied du centre-ville.

Il est conseillé d'amener 1 ou 2 maillots de bain, serviette, bouteille d'eau, protections pour les oreilles si nécessaire.

Alain 06 03 13 34 07

Ananda 06 73 46 10 03

lemacondestmichel@gmail.com

www.lavoiedeleau.fr (Voir calendrier des différents stages...)

↓ Remplir le bulletin d'inscription ci-dessous ↓



BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE DE WOGA les 14 et 15 aout 2021 à Forcalquier 04300

| | | |
|---|---|---|
| Nom : | Prénom : | Téléphone : |
| Adresse postale : | Adresse mail : | Date prévue d'arrivée : (le matin même ou la veille) |
| Votre expérience personnelle dans le travail corporel, sur terre ou aquatique : | | |
| Conditions médicales ou particulières : | | |
| Précautions ou contre-indications : Infections urinaires, problèmes cardiaques et artériels, angines récurrentes, incontinence, allergie, problèmes d'oreilles, diabète, maladies contagieuses, plaies ouvertes, inflammations aigus, 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 : 235 euros (90 € d'arrhes) | Tarif Earlybird : 195€ (inscription avant le 20 Juillet 2021 avec paiement des arrhes de réservation : 130€) | |

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

- En espèces
- par chèque bancaire (français) à l'ordre de Stephane Longuet,

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

La confirmation du stage sera donnée au plus tard 2 semaines avant la date prévue du début. En cas d'annulation du stage par l'organisateur, les arrhes vous seront intégralement remboursées, en cas de désistement de votre part elles seront conservées par l'organisateur à titre d'indemnité.

Merci de bien vouloir m'informer de votre venue par mail : lemacondestmichel@gmail.com

ou téléphone 06 03 13 34 07

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 faculté 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 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.).