



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



# WaterDance 1

du 12 au 17 juillet 2022

Spa « Le miel et l'eau » 47130 Clermont-dessous - France

Avec :

**Stéphane Longuet**

Instructeur Waterdance, certifié WABA



Prérequis minimum :

WATA Fundamentals, 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](http://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](http://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 forêt, 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.

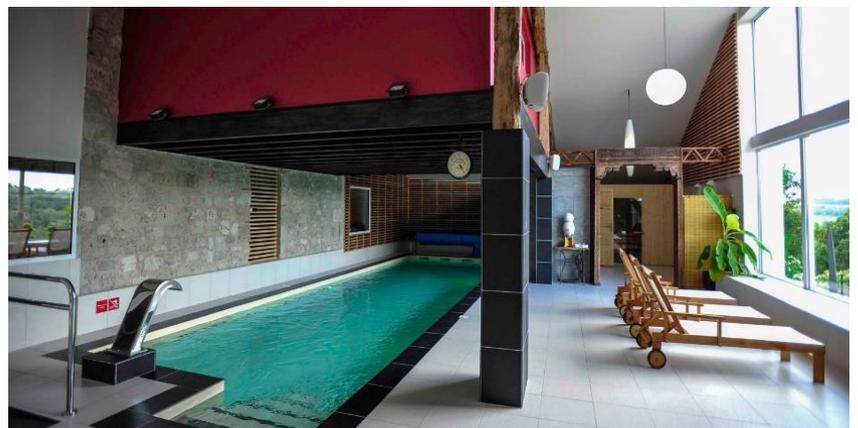
## **En pratique :**

### Le lieu:

« Le MIEL et l'EAU »

47130 Clermont-dessous, Las Taoules (Sud-Ouest de la France) est un magnifique centre de bien-être tenu par une équipe qui travaille avec le cœur, respectueuse de la nature environnante et soucieuse du bien-être de chacun.

Le centre est entouré d'une nature généreuse, au milieu d'un écrin de verdure. L'horizon y est dégagé, loin du bruit, on peut, là, écouter le silence et entendre la respiration de l'environnement...



Le Miel et l'Eau propose des chambres simples, doubles et un dortoir.

Pour les informations sur l'hébergement, contactez directement Patrice ou Alicya :

+33 (0) 5 53 67 45 46

[centredebienetre@lemieletleau.fr](mailto:centredebienetre@lemieletleau.fr) [www.lemieletleau.fr](http://www.lemieletleau.fr)

### les repas:

Chacun amènera les ingrédients de ses repas. Il sera prévu, pour ceux venant en transport en commun surtout, d'organiser des covoiturages vers les magasins d'Agen, afin de trouver les ingrédients nécessaires.

Le Miel et l'eau est équipé d'une grande cuisine professionnelle et d'une salle à manger où nous pourrons partager les repas ensemble.

### Horaires:

Rendez-vous le mardi 12 à 9h. Le cours commence à 9h30 au sol (merci d'être à l'heure !). Le cours se termine le 8 avril vers 17h ( Ne pas prendre un horaire trop serré pour le retour). Les autres jours commencent à 9h00 dans l'eau, avec une pause déjeuner d'environ 2h, et se terminent à environ 18h30 (la piscine est alors disponible pour la pratique à partir de 19h30 jusqu'à...).

Il est conseillé, surtout pour les personnes venant de loin, d'arriver la veille du stage. Ceci améliore l'acclimatation au lieu et au groupe. Prendre le temps de se poser avant de commencer est un bon moyen pour être doux avec soi...

### À apporter :

Des vêtements confortables pour le travail au sol, un maillot de bain (ou 2), une serviette (ou 2), vos flotteurs (pour ceux qui en ont, sinon il y aura du matériel en nombre suffisant) et de quoi prendre des notes.

Des chaussures de randonnée et une veste chaude si nous passons du temps dans la nature. 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 dans la piscine jusqu'à 13 h (sauf le premier jour où nous serons le matin dans la salle des groupes 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. Avant ou après le dîner, les participants ont l'occasion de mettre en pratique dans la piscine ce qu'ils ont appris le matin.

### Inscription / Frais :

Le prix est de 600 € pour le cours (comprenant le matériel didactique et l'inscription dans le registre WABA) + 180 € pour l'utilisation du spa et des facilités.

Prix earlybird : 550€ (au lieu de 600€) pour les inscriptions avant le 12 juin.

**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](mailto:contact@shizen-school.fr) , [www.shizen-school.fr](http://www.shizen-school.fr)). Le prix indiqué concerne les inscriptions personnelles et sera facturé 300€ par Shizen school (inclus dans la prise en charge).

### Paiement :

- Les frais de bassin (180€) et le logement (prix selon choix d'options) seront à payer directement au Miel et l'eau.
- 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
- - 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.

Merci de renvoyer le bulletin d'inscription rempli et signé à Stéphane : [waterdanceconnexion@gmail.com](mailto:waterdanceconnexion@gmail.com). ou par voie postale.



**BULLETIN D'INSCRIPTION au stage de WATERDANCE 1**  
**Au Miel et l'Eau du 12 au 17 juillet 2022**

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 :		
<i>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. : Me contacter au 0605168017</i>		
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 : 600 euros (150 € d'arrhes)	Tarif Early bird : 550€ (inscription avant le 12 juin 2022 avec paiement des arrhes de réservation : 270€)	

RGPD, le 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](mailto: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.).