



WATERDANCE FUNDAMENTAL

Du 4 au 9 juillet 2023

**Enseigné par Sébastien MAEREL et
Stéphane LONGUET.**

**La Voie de l'Eau
24, rue des giloux**

04300 Forcalquier Provence - France

Contact

Sébastien MAEREL : +33 7 82 92 46 20

sebastienmaerel@protonmail.com

www.lavoiedeleau.fr



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



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.

Sébastien MAEREL

Praticien Watsu® et WATA certifié WABA, Instructeur de kitesurf et d'apnée, l'eau est centrale dans mon parcours de vie. Passionné des espaces de transformation, j'explore depuis plus de 12 ans différents outils permettant une reconnexion corps-cœur-conscience. (pratiques de Respiration, danse libre, apnée, chant spontané, yoga du son, chants mantra, tantra...) Spontané et libre, créatif, j'ai à cœur de partager avec vous les merveilleux cadeaux reçus tout au long de mon chemin et vous permettre d'accéder à ces espaces intimes de reliance à votre être, à l'Eau et à l'autre

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. »

PROGRAMME

Prérequis

Pas de prérequis – Ouvert à tous

Horaires quotidiens

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.

INFOS PRATIQUES

Dates :

Du 4 au 9 juillet 2023

Horaires :

Accueil mardi 4 juillet à 9h pour finalisation de l'inscription et paiement.

Il est recommandé d'arriver la veille pour plus de tranquillité.

Cercle d'ouverture à 9h30 mardi 4 juillet. Le cours se termine dimanche 9 juillet à 17 h.

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 à moins d'un mois du stage, le montant sera retenu à titre d'indemnité.)

Inscriptions :

Pour vous inscrire merci de bien vouloir nous contacter par téléphone pour vérifier les disponibilités.

Puis remplir la fiche d'inscription en ligne ICI et procéder au versement des arrhes pour finaliser l'inscription. (Détails dans la fiche)

Votre place est réservée après réception de la fiche d'inscription et des arrhes.

Paiement :

Le solde du règlement vous sera demandé à votre arrivée.

Crédit WABA :

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 2km 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

Il est possible d'utiliser la cuisine familiale avec ustensiles, four et réfrigérateur ... pour chauffer ou préparer ce que chacun veut.

Nourriture :

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.

A prévoir :

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.

Apportez 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.

CONTACT :

Sébastien MAEREL

sebastienmaerel@protonmail.com

+ 33 7 82 92 46 20.

Au grand plaisir de vous rencontrer...

Sébastien et Stéphane.