

# WaterDance 1

du 7 au 12 mai 2024

Centre « La Voie de l'eau » Forcalquier 04300 – France



**La Voie de l'Eau**

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



Avec :

**Stéphane Longuet**

Instructeur Waterdance®, Watsu®, certifié WABA



Prérequis :

WATA Fundamental ou Watsu 1 ou Healing dance 1

Stéphane +33 (0)6 05 16 80 17

waterdanceconnexion@gmail.com

lavoiedeleau.fr



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

Les Suisses Arjana C. Brunschwiler ( [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 et 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 et l'encadrant sont là pour offrir sécurité et assistance.

## En pratique :

### Le lieu:



Au Centre La Voie de l'Eau à Forcalquier 04300.

En Haute-Provence, un bassin conçu et dédié aux pratiques aquatique, dans un environnement au calme, à 2 pas du centre-ville et de toutes ses commodités.

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

Possibilité de dormir surplace en chambre double ou triple pour 22€/pers/jour.

Repas pris en commun, chacun amène ce qui lui plaît (magasins bio et supermarchés à proximité), cuisine familiale à disposition avec ustensiles, four



et frigo...

Possibilité de dormir en tente ou dans son van surplace (5€/pers./nuit de participation)

### Horaires:

Rendez-vous le mardi 7 mai à 9h. Le cours commence à 9h30 au sol (merci d'être à l'heure). Le cours se termine le dimanche 12, vers 17h (Ne pas prendre un horaire de transport en commun trop serré pour le retour).

Les autres jours commencent à 9h00 dans l'eau, avec une pause déjeuner de 2h, et se terminent vers 18h30. la piscine est alors disponible pour la pratique à partir de 18h30 jusqu'à..plus soif :-).

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-même...

### 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.

Clé USB avec une capacité disponible de 2go

Des chaussures de randonnée et une veste, pour les temps dans la nature.

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 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. Avant ou après le dîner, les participants ont l'occasion de mettre en pratique dans la piscine les mouvements du Wata.

Inscription / Frais :

Le prix est de 630 € pour le cours (comprenant le matériel didactique et l'inscription dans le registre WABA) + 180 € pour l'utilisation du spa et des facilités. Arrhes 150€.

Prix earlybird du cours : 590€ (au lieu de 630€), pour les inscriptions avant le 12 avril.

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
- - Virement : CREDIT COOPERATIF  
Nom : LONGUET Stephane  
IBAN : FR76 4255 9100 0004 1173 5081 575    BIC : CCOPFRPPXXX
- Paypal : [steph.lavoiedeleau@gmail.com](mailto:steph.lavoiedeleau@gmail.com)

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

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



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

**BULLETIN D'INSCRIPTION au stage de WATERDANCE 1**  
**A La voie de l'eau du 7 au 12 mai 2024**

Nom :	Prénom :	Téléphone :
Adresse postale :	Adresse mail :	Option de logement
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. : Me contacter au 06 05 16 80 17		
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 : 630 euros (150 € d'arrhes)	Tarif Early bird : 580€ (inscription avant le 12 avril avec un paiement de 315€)	

