

# WATSU 1 À LA LOUPE

Philippe Quillien  
instructeur WABA de Watsu

Sud de la Sarthe (2h / 2h30 de Paris)  
samedi 26 octobre 2019 (9h – 18h)

## Le Watsu 1 à la loupe

Dans le cadre du cours de Watsu 1, les étudiants apprennent un protocole de plus de 35 mouvements. Mais ces cinq jours ne permettent d'étudier en profondeur toutes les finesses et les difficultés de ces mouvements.

Le Watsu à la loupe vise à approfondir les éléments les plus essentiels et complexes du Watsu 1 dans le cadre de quatre ateliers consacrés au soutien de la tête, aux offrandes, aux rotations et à l'art des transitions. C'est une journée d'intégration et de perfectionnement qui peut être suivie de manière autonome ou pour préparer un Watsu 2 (particulièrement pour les étudiants ayant besoin d'une supervision ou d'une révision).

**Prérequis :** avoir suivi le cours de Watsu 1.

**Plus d'infos sur :** [www.watsu-paris.fr](http://www.watsu-paris.fr)

## Le Watsu

Créé en 1980 par Harold Dull, le Watsu® est la forme de travail corporel aquatique la plus répandue dans le monde. Formé de la contraction de *water* et de *shiatsu*, ce mot désigne une forme de shiatsu dans l'eau.

L'eau est chaude – 34-35 degrés – pour que le receveur puisse s'abandonner dans les bras bienveillants du donneur. Au rythme des deux respirations accordées, celui-ci alterne des mouvements de bercement ou d'étirement et des pressions sur les méridiens, avec des temps de calme et d'écoute.

Pour le receveur, c'est la sensation d'une extraordinaire légèreté et rapidement les bienfaits de la détente, de la relaxation, du lâcher prise. C'est aussi une expérience émotionnelle, sensuelle et spirituelle unique.

## Le formateur

Enseignant et formateur auprès d'étudiants et d'adultes depuis plus de 30 ans, praticien de Watsu et de WaterDance, instructeur de Watsu, **Philippe Quillien** s'attache dans ses cours de Watsu à réconcilier la précision technique et le plaisir de donner, l'étude et l'intuition, la tête, le corps et le cœur. Il préside les associations Watsu France et Watsu Paris depuis leur création.



La pédagogie mise en œuvre permet une approche individualisée et interactive de l'apprentissage. Les démonstrations elles-mêmes prennent la forme d'un **dialogue** qui se poursuit dans le travail en salle. Car c'est comme cela que Philippe Quillien conçoit, pratique et aime le Watsu. Comme un dialogue plein d'attention et de douceur.

## Les « plus » de l'organisme de formation

- 1 **Proposer une formule à 150 euros** comprenant cours + location du bassin pour le cours et la pratique individuelle + matériel pédagogique + enregistrement WABA/WABR (auxquels s'ajoutent éventuellement l'adhésion de 5 € à Watsu France et 15 € pour le déjeuner).
- 2 **Procurer un manuel du cours** (envoyé avant le début du stage).
- 3 **Permettre une prise en charge par la formation professionnelle** : enregistré sous le n° 11755084475 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) et référencé dans le DataDock (conditions particulières précisées par devis).



# Questions pratiques

## LE LIEU

Le stage se déroule à Savigné-sous-le-Lude, près de La Flèche, à 3h de Paris en voiture et 2h10 en train + car.

Située dans la campagne sarthoise, en lisière de forêt, **La Mercerie** est un lieu écoresponsable dédié au travail corporel aquatique. Construit avec des matériaux naturels, il offre un cadre privilégié pour le ressourcement et l'apprentissage.

Les cours de Watsu sont donnés dans un bassin chauffé à l'énergie solaire et au bois dont l'eau à 34-35° est traitée au brome et à l'ozone. Chaque jour, après la fin du cours, vous avez la possibilité de retourner dans le bassin pour pratiquer. Le travail au sol se fait dans une belle salle lumineuse.

Adresse : La Mercerie – 72800 Savigné-sous-le-Lude



## LES HORAIRES

Le samedi 26 octobre, l'accueil se fait à 9h. Le but est d'être tous dans le bassin à 9h30.

Le cours prend fin à 18h, avec une pause déjeuner de 1h30.

## LE MATÉRIEL

Le Watsu se pratique en maillot de bain et, le plus souvent, avec des flotteurs autour des mollets ou des cuisses. Nous apportons les flotteurs, n'oubliez pas votre maillot de bain ! L'idéal est même d'en avoir deux. Pour le reste, prenez vos affaires de piscine : serviette, peignoir de bain, savon, shampoing...

Comme pour tout séjour prolongé dans l'eau, pensez à apporter un lait ou une huile pour réhydrater la peau. Et un bonnet, une casquette ou un chapeau pour retrouver le froid extérieur. Un top thermique, des bouchons d'oreille et un sèche-cheveux peuvent aussi se montrer utiles.

N'oubliez pas enfin des vêtements confortables pour travailler au sol ainsi que du matériel pour prendre des notes.

## L'HÉBERGEMENT

Si vous souhaitez arriver la veille et/ou repartir le lendemain, vous pouvez dormir dans un des lits mis à votre disposition : n'oubliez pas votre drap et votre sac de couchage, couverture ou couette (possibilité de prêt de couverture). Le coût de la nuitée avec le petit-déjeuner correspond à 25 €.

Le jour du stage, un déjeuner sera proposé au tarif de 15 €. En revanche, si vous arrivez la veille, pensez à apporter de quoi dîner (la cuisine équipée est à votre disposition).

## LES REPAS

Les repas sont faits avec des produits de base bio (farine, céréales, légumineuse, produits du terroir) en associant diététique et gourmandise. Pour les personnes qui le souhaitent, possibilité de repas strictement végétariens (en revanche régime sans gluten impossible).

## LE TRANSPORT

**Train + car** : Le trajet Paris-Le Mans dure 1h en TGV et 2h en TER (billet à partir de 30 €). Et le trajet Le Mans-La Flèche (gare routière) dure 50 minutes. Nous organisons ensuite votre transfert à La Mercerie.

**Voiture** : Le trajet Paris-Savigné-sous-le-Lude dure 2h30 (258km dont 209km sur voies rapides).

La Mercerie se trouve à 20 min de La Flèche, 45 min d'Angers (56km dont 22 de voies rapides) et à 1h du Mans (57km) comme de Tours (64km).

Vous recevrez la liste des stagiaires inscrits de manière à pouvoir organiser des **covoiturages**.

Enfin, vous pouvez m'écrire pour des précisions sur les **itinéraires** ([quillienp@wanadoo.fr](mailto:quillienp@wanadoo.fr)).

## LES TARIFS

**Cours + bassin + salle** : Le tarif du cours est de 100 €, auxquels s'ajoutent 50 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total est 150 €, matériel pédagogique et enregistrement WABA/WABR inclus.

**Hébergement sur place (facultatif) et repas** : L'hébergement correspond à 25 € par nuitée (avec le petit-déjeuner) et le déjeuner à 15 €.

**Adhésion à Watsu France** : L'adhésion à Watsu France est obligatoire, notamment pour des raisons d'assurance. La cotisation qui fait l'objet d'un paiement séparé (si possible en chèque libellé à l'ordre de Watsu France) s'élève à 5 €.

# Inscription au stage

Pour vous inscrire au stage de Watsu à la loupe du 26 octobre 2019, il est nécessaire :

- de remplir et d'envoyer par la voie électronique ou postale le formulaire d'inscription ([quillienp@wanadoo.fr](mailto:quillienp@wanadoo.fr) – Philippe Quillien, 5 rue des Patriarches, 75005 Paris) ;
- de régler des arrhes d'un montant de 50 euros à l'ordre de Watsu Paris.

**Tarif global : 150 euros** pour la formule cours + location du bassin et de la salle + matériel pédagogique + enregistrement WABA/WABR.

**Arrhes :** pour valider votre inscription, vous envoyez un chèque bancaire français ou vous effectuez un virement (envoi d'un relevé bancaire sur demande à [quillienp@wanadoo.fr](mailto:quillienp@wanadoo.fr)) de **50 euros** à l'ordre de Watsu Paris. En cas de désistement de votre part, ces arrhes qui correspondent aux frais de location du bassin seront conservés par l'organisateur. En cas d'annulation du stage par l'organisateur, ils vous seront intégralement remboursés.

**Adhésion à Watsu France :** cette adhésion qui comprend une assurance est obligatoire. Si vous n'êtes pas déjà adhérent pour l'année civile en cours, vous pourrez régler la cotisation de **5 euros** sur place avant le début du cours (par chèque à l'ordre de Watsu France si possible).

## Formulaire d'inscription au Watsu 1 à la loupe du 26 octobre 2019 (sud de la Sarthe)

Prénom :

Nom :

Tél. mobile :

Tél. fixe :

Adresse postale :

Adresse électronique :

Cours de Watsu déjà suivis :

**Informations personnelles** (par exemple condition médicale ou régime alimentaire spécifiques : voir les contre-indications au Watsu sur [www.watsu-paris.fr](http://www.watsu-paris.fr), section Séances) :

Après avoir pris connaissance des conditions d'organisation et des contre-indications au Watsu,

je soussigné(e) ..... souhaite m'inscrire à ce cours.

Signature