

# WATSU 3

Helen SCHULZ  
instructrice de Watsu, directrice de IAKA

Sud de la Sarthe (2h / 3h de Paris)  
du samedi 3 au jeudi 8 octobre 2020

## Le Watsu 3

Pour suivre le cours de Watsu 3, il faut avoir validé le cours de Watsu 2 et passé la démonstration de compétence.

Selon Helen Schulz, « le Watsu 3 est destiné aux personnes qui ont donné suffisamment de séances de Watsu pour développer avec aisance une conscience intuitive de la façon d'être présent avec une autre personne dans l'eau et qui sont prêtes à s'adapter et à explorer en dehors du protocole de Watsu 2.

Des étirements puissants et des techniques avancées comprenant notamment le travail contre la paroi et sur les marches du bassin, sont étudiés. Les rouleaux, qui nécessitent une adaptation spontanée aux nouvelles positions dans lesquelles ils vous conduisent sont présentés comme une passerelle vers le "Flot libre (Free Flow)". Le Watsu est également expérimenté en trios.

Cela amènera également à redéfinir les apports de la

*Spiral Dynamik®*, des inspirations et des approches pour une mise en accord fine, qui sont issues des 25 années d'expérience pratique d'Helen et Shanti en tant que professeurs de Watsu. Celles-ci se sont révélées essentiellement d'un grand soutien et relaxantes – tant pour le donneur que pour le receveur. Nous travaillerons sur la conscience corporelle des donneurs avec les apports de la *Spiral Dynamik*.

Les implications du domaine prénatal seront également abordées et portées à notre attention. Nous expérimenterons, sur terre et dans l'eau, les modèles stimulants des mouvements prénataux en recherchant où trouver ces mouvements de guérison dans le travail corporel aquatique et en étudiant leur intention, leur application et leurs effets.

Les moments de «mouvement d'intelligence» ouvriront un nouveau sens à la finalité du mouvement, c'est-à-dire l'humour, la légèreté et la création d'une perception profonde... »

## La formatrice

En 1991, Helen Schulz devient la première formatrice européenne de Watsu. Elle enseigne les trois niveaux de Watsu dans de nombreux pays (notamment en Europe, en Amérique du sud et en Inde), avec passion, patience, profondeur et humour.

En associant sa formation d'ergothérapeute et différentes



méthodes de travail (psycho-corporel (Lomi-Lomi-Nui, Tantra, Integrative Aquatic Therapy...), elle développe une approche holistique des schémas et des besoins individuels. Membre fondateur et directrice de l'institut de formation allemand de travail corporel aquatique (IAKA), elle est formatrice de formateurs.

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

1 **Proposer une formule** comprenant 6 jours de 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 290 € pour l'hébergement sur place en pension complète).

**Tarif Early bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2020 : 780 euros.**

**Tarif normal en cas d'inscription après le 31 juillet 2020 : 830 euros.**

2 **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 **vendredi 26 octobre 2018**, l'accueil se fait à partir de 9h. Le but est d'être tous réunis à 9h30 pour le cercle d'ouverture. Le **mardi 30 octobre 2018**, nous nous quittons à 17h.

Les **autres jours**, le cours débute à 9h et prend fin à 19h-19h30, avec une pause déjeuner de 2 heures.

## 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 et bien sûr votre logbook.

## L'HÉBERGEMENT

La solution la plus agréable consiste dormir sur place en pension complète 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). Elle rend aussi plus facile l'utilisation du bassin en dehors des heures de cours.

Le coût de cet hébergement en pension complète correspond à 55 € par jour, ce qui représente 235€ pour la durée du stage (+ 25 € si vous arrivez la veille).

## LES REPAS

Les repas sont faits avec des produits de base bio (pain bio cuit au feu de bois, 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 20 €). 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 3h (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 610 € (inscription avant le 31 juillet 2020) ou 660 €, auxquels s'ajoutent 170 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total est 780 € ou 830 €, matériel pédagogique et enregistrement WABA inclus.

**Hébergement sur place en pension complète (facultatif)** : Le coût correspond à 55 € par jour (20 € pour l'hébergement et 35 € pour les repas), soit un coût de 290 € pour la durée du stage.

**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 3 du samedi 3 au jeudi 8 octobre 2020, 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 330 euros à l'ordre de Watsu Paris.

**Tarif global : 780 euros** (en cas d'inscription avant le 31 juillet 2020) ou **830 euros** pour la formule cours + location du bassin et de la salle + matériel pédagogique + enregistrement WABA.

**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 **330 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 3 du 3 au 8 octobre 2018 (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,  
je soussigné(e) ..... souhaite m'inscrire à ce cours.

Signature