

WATSU BASIC

Philippe Quillien
instructeur WABA de Watsu et d'initiation à la Water Dance

**Sud de la Sarthe (2h / 3h de Paris)
du samedi 4 mai (9h)
au dimanche 5 mai (18h) 2024**

La formation de Watsu

Dans le cadre des programmes de la Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA) créée par Harold Dull et de Watsu France, le premier cours obligatoire est le Watsu Basic (16 heures).

Au cours du stage, vous apprendrez bien sûr les positions, les mouvements et les techniques de base du Watsu en vue de donner des séances à des proches. Et vous vivrez pleinement une expérience nouvelle, celle du travail corporel aquatique, à la fois comme donneur et comme receveur.

Enfin, ce week-end constituera peut-être le début d'un parcours de 550 heures de formation conduisant au certificat de praticien de Watsu.

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 – 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.

Plus d'infos sur : www.watsu-paris.fr

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'association Watsu Paris

- 1 **Privilégier le suivi des étudiants** et la qualité de l'offre de formation.
- 2 **Proposer une formule** comprenant cours + location du bassin pour le cours et la pratique individuelle + matériel pédagogique + enregistrement WABA (auxquels s'ajoutent éventuellement l'adhésion de 10 € à Watsu France et 70 € pour l'hébergement sur place en pension complète).
Tarif Early bird en cas d'inscription avant le 1^{er} mars 2024 : 290 euros.
Tarif normal en cas d'inscription après le 1^{er} mars 2024 : 320 euros.
- 3 **Procurer un manuel du Watsu Basic** (envoyé avant le début du stage).
- 4 **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**, l'accueil se fait entre 9h et 9h30. Le but est d'être tous à 10h dans le bassin.

Le **dimanche**, le cours débute à 9h dans le bassin et prend fin à 18h.

Chaque jour, nous faisons une pause déjeuner de 2h.

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

La solution la plus agréable consiste à 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 70 € pour la durée du stage (+ 25 € si vous arrivez la veille).

LES REPAS

Les repas sont faits avec des produits de base bio (farine, céréales, légumineuses, 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).

LES TARIFS

Cours + bassin + salle : Le tarif du cours est de 210 € (inscription avant le 1^{er} mars 2024) ou 240 €, auxquels s'ajoutent 80 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total est 290 ou 320 €, matériel pédagogique et enregistrement WABA inclus.

Hébergement sur place en pension complète (facultatif) : Le coût correspond à 55 € par jour (20 € pour l'hébergement, 5 € pour le petit-déjeuner et 30 € pour les 2 repas), soit un coût de 70 € pour le 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 10 €.

Inscription au stage

Pour vous inscrire au stage de Watsu Basic du 4-5 mai 2024, il est nécessaire :

- de remplir et d'envoyer par la voie électronique ou postale le formulaire d'inscription (quillienp@wanadoo.fr – Philippe Quillien, 5 rue des Patriarches, 75005 Paris) ;
- de régler des arrhes d'un montant de 80 euros à l'ordre de Watsu Paris.

Tarif global : 290 € (en cas d'inscription avant le 1^{er} mars 2024) ou 320 € 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) de 80 € 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 10 € sur place avant le début du cours (par chèque à l'ordre de Watsu France si possible).

Formulaire d'inscription au Watsu Basic du 4-5 mai 2024 (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, section Séance de Watsu) :

Après avoir pris connaissance des conditions d'organisation et des contre-indications au Watsu,
je soussigné(e) souhaite m'inscrire à ce cours.

Signature