

# WATSU 3

Tomasz ZAGORSKI  
instructeur WABA de Watsu

Sud de la Sarthe (2h / 3h de Paris)  
du mardi 1<sup>er</sup> au samedi 5 octobre 2024

## Le cours de Watsu 3

Pour suivre le cours de Watsu 3, il faut avoir validé le cours de Watsu 2 et passé la démonstration de compétence. Contrairement aux cours de Watsu 1 et 2 qui visent l'apprentissage d'un protocole, le Watsu 3 se veut une célébration du Flot libre (*Free Flow*).

Pour **Tomasz Zagorski**, ce Flot libre représente « l'essence du Watsu tel que Harold nous l'a donné ». « En assistant à de nombreux cours et conférences avec Harold, en voyageant avec lui, j'ai pu obtenir des réponses détaillées et explorer les sources du Watsu.

*Dans mes cours de Watsu 3, j'essaie d'être aussi proche que possible des cours originaux de Harold, avec des mises à jour mineures pour la sécurité du soutien de la tête. Cette approche inclut l'offre d'une mini-session de Flot libre à chaque élève, ce qui était un élément caractéristique des cours de Watsu 3 donnés par Harold.*

*Le dernier jour du cours, j'offre également à chaque étudiant une supervision du Watsu 3, dans le cadre des exigences de WABA pour la certification de praticien (démonstration d'expertise).* »

## Le formateur

En tant que *senior instructor* et *coach advisor*, **Tomasz Zagorski**, enseigne les trois niveaux de Watsu. Ses recherches et l'exploration d'autres disciplines de travail corporel lui ont permis de développer un style basé sur la qualité du toucher et du mouvement, l'utilisation des propriétés physiques de l'eau et l'approche ergonomique.



Diplômé en éducation physique et en entraînement sportif, il travaille avec succès dans le domaine de la thérapie sportive en accompagnant de nombreux sportifs de haut niveau. Il est le créateur de deux méthodes, le Watsu pour les athlètes et la Libération myofasciale dans l'eau (*Myofascial Release in Water, MRW*®).

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

① **Proposer une formule** comprenant 5 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 248 € pour l'hébergement sur place en pension complète).

**Tarif *Early bird* en cas d'inscription avant le 31 juillet 2024 : 740 euros.**

**Tarif normal en cas d'inscription après le 31 juillet 2024 : 790 euros.**

- ② **Procurer un manuel du cours** (envoyé avant le début du stage).
- ③ **Bénéficier d'une supervision le dernier jour du cours** (cette démonstration d'expertise étant indispensable à la certification comme praticien de Watsu®).
- 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 **mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024**, l'accueil se fait à partir de 9h. Le but est d'être tous réunis à 9h30 pour le cercle d'ouverture. Le **samedi 5 octobre 2024**, 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.

## 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 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 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).

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

## LES TARIFS

**Cours + bassin + salle** : Le tarif du cours est de 550 € (inscription avant le 31 juillet 2024) ou 600 €, auxquels s'ajoutent 190 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total est 740 € ou 790 €, matériel pédagogique et enregistrement WABA inclus.

**Hébergement sur place en pension complète (facultatif)** : Le coût correspond à 58 € par jour (20 € pour l'hébergement, 6 € pour le petit-déjeuner et 32 € pour les 2 repas), soit un coût de 248 € pour la durée du stage (+ 26 € si vous arrivez la veille).

**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 mardi 1<sup>er</sup> au samedi 5 octobre 2024, 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 350 euros à l'ordre de Watsu Paris.

**Tarif global : 740 euros** (en cas d'inscription avant le 31 juillet 2024) ou **790 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 **350 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 1<sup>er</sup> au 5 octobre 2024 (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