

LE SOUFFLE DE L'EAU

Georges Amir Künzler

assisté par Philippe Quillien
instructeurs de Watsu®

**Sud de la Sarthe (2h / 3h de Paris)
du samedi 2 novembre (9h)
au dimanche 3 novembre (18h) 2019**

Un cours de 16 heures reconnu par Watsu France

Le cours du Souffle de l'eau est reconnu par Watsu France qui est un institut de formation agréé par la Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA).

« Je me souviens de mon premier cours de Watsu 1 à Harbin Hot Springs, avec Harold Dull. "Du Vide naît la Respiration" et le premier mouvement du Watsu se produit de son propre chef: le Souffle de l'eau. Selon le créateur du Watsu®, "ce mouvement pourrait même remplir une séance entière!" Mais je ne connais personne qui ose faire 10 ou 20 minutes de Souffle de l'eau. Après ce cours, les étudiants auront le savoir nécessaire pour faire cela ! »

Georges Amir Künzler



Premier mouvement actif dans une séance, le Souffle de l'eau contient en lui, non seulement toute l'essence du Watsu®, mais aussi le principe même de la vie.

Par la conscience anatomique et des exercices, l'étudiant apprend à mieux connaître la respiration, les différentes manières de respirer, l'anatomie du geste respiratoire. Les effets potentiels et les composantes variées de la cinétique respiratoire sont expliqués et assimilés par des exercices pratiques et des explications théoriques. Ils sont mis en pratique dans l'eau en apprenant une séance axée sur la cage thoracique.

Le formateur

Formé au Watsu et au shiatsu en Californie, **Georges Amir Künzler** est instructeur de Watsu 1 et 2 et praticien de shiatsu. Il pratique et enseigne ces disciplines notamment à Lavey-les-Bains, près de Lausanne, en Suisse.

Il enseigne également le yoga et la méthode Abdos sans risque créée par Blandine Calais-Germain dont il a suivi de nombreux stages (comme celui d'Anatomie pour la respiration).

Les « plus » de l'association Watsu Paris www.watsu-paris.fr

- 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 5 € à Watsu France et 70 € pour l'hébergement sur place en pension complète).
Tarif *Early bird* en cas d'inscription avant le 1^{er} septembre 2019 : 260 euros.
Tarif normal en cas d'inscription après le 1^{er} septembre 2019 : 290 euros.
- 3 Procurer un manuel et une vidéo du Souffle de l'eau (envoyés avant le début du stage).
- 4 Permettre une prise en charge par la formation professionnelle (conditions tarifaires particulières).

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 180 € (inscription avant le 1^{er} septembre 2019) ou 210 €, auxquels s'ajoutent 80 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total est 260 ou 290 €, 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 3 repas), soit un coût de 70 € 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 Souffle de l'eau des 2 et 3 novembre 2019, 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 : 260 euros (en cas d'inscription avant le 1^{er} septembre 2019) ou 290 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) de 80 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 Souffle de l'eau des 2 et 3 novembre 2019 (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 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