

JAHARA® FONDAMENTAUX

6 au 10 avril 2022 – Bruxelles – Belgique



AU SUJET DU JAHARA® : Il s'agit de la méthode de thérapie aquatique créée en 1995 par Mario Jahara, thérapeute brésilien qui fut l'un des premiers élèves d'Harold Dull, le créateur du Watsu. Le Jahara® surgit à partir de l'expérience thérapeutique de Mario avec ses patients, sous l'influence du Shiatsu qu'il pratiquait et enseignait, de la Technique Alexander (conscience posturale), du Watsu et du Waterdance. Il a développé une approche différente et unique qui intègre un grand travail sur soi en tant que praticien, et une recherche approfondie sur la façon de gérer son propre équilibre en milieu aquatique. C'est un travail qui s'est affiné au fil des ans, gagnant en simplicité et permettant aux praticiens de l'appliquer avec succès dans différents contextes et disciplines.

AU SUJET DE LA FORMATION : Le parcours de l'apprentissage du Jahara® s'échelonne sur différents stages, dont celui-ci - Fondamentaux - est le premier. Il réunit les étapes appelées "Soutien" et "Adaptabilité", qui sont aussi les noms des deux premiers concepts du Jahara®. Pour devenir praticien diplômé de Jahara®, il faut suivre les deux stages suivants (« Expansion », puis « Sans Effort ») et enfin suivre une seconde fois Soutien et Adaptabilité. Il est également nécessaire de maîtriser une autre discipline de soins corporels -aquatique ou non- qui nécessite des notions d'anatomie et une pratique de contact humain axée sur les soins. Depuis 2021 la formation est agréée par WABA.

PROGRAMME DU STAGE : Lors de ce premier stage (équivalent à 50 heures de cours) nous travaillerons dans l'eau autant sur nous-mêmes que sur autrui, en exercices actifs, individuels et en binôme ou trio, pour intégrer les techniques qui forment la base de tout l'art du Jahara®. Le travail au sol apportera un complément au travail aquatique à la fois pour intégrer ce dernier et-pour mieux le comprendre. La partie théorique inclura autant la compréhension des aspects philosophiques que les aspects pratiques relatifs aux propriétés de l'eau et à la biomécanique du corps humain.

- Alignement postural
- Conscience corporelle
- Aborder autrui en partant de notre centre
- Exercices personnels
- Mouvements thérapeutiques

AU SUJET DE VALÉRIE ET L'ÉQUIPE D'ASSISTANTES



De nationalité suisse, je vis depuis 2016 au Portugal, après plus de 20 ans passés en Amérique latine, principalement à Buenos Aires, où j'ai fondé mon école de Shiatsu, Massage Thaï et Jahara®. J'enseigne dans plusieurs pays du monde, actuellement en ligne également. Le français est ma première langue, j'en parle plusieurs autres. J'ai publié en espagnol un livre au sujet des 5 Éléments de la Médecine Chinoise, un thème qui me passionne et que nous aurons l'occasion d'aborder au cours des stages de Jahara®.

J'aime beaucoup enseigner et je suis très heureuse de pouvoir être accompagnée lors du stage d'avril prochain de trois assistantes, Bernadette, Anne et Martine, qui pratiquent le Jahara® et le travail aquatique depuis plusieurs années et apporteront chacune leur expérience et leur rayonnement personnel.

LE STAGE : S'adresse à toute personne désireuse de faire l'expérience du Jahara®, qu'elle ait ou non déjà fait l'expérience des thérapies aquatiques. Nous serons en petit comité, 8 à 10 stagiaires, et le groupe sera en outre soutenu par des praticiennes avancées qui se forment pour devenir professeurs. Le cadre tranquille et propice à un apprentissage en douceur est un grand avantage. Nous suivrons les consignes de sécurité du point de vue sanitaire.

OÙ?

Au Bord de l'Eau – 620 Chaussée d'Alsenberg – Bruxelles (<http://www.au-bord-de-l-eau.be>)

Bus : 37, 38, 41, 43,70, 98

Tram : 4, 51, 92 (arrêt Héros)

QUAND?

Du 6 au 10 avril 2022

PRIX DU STAGE

€ 550 – Pour le stage € 100 – Pour l'utilisation de la piscine Total : €650

Tarif Early Bird, jusqu'au 28 février 2022, remise de 10% sur le prix du stage, total €600.

HORAIRES

9 à 18h avec une pause de environ 1h30 pour le repas de midi.

HÉBERGEMENT

Pour les personnes qui veulent se loger sur place, il existe la possibilité de passer la nuit dans la salle de cours, avec accès à la kitchenette et mise à disposition d'un matelas confortable et d'un oreiller. Apportez sac de couchage ou couette et taie d'oreiller. La participation aux frais est de 10 € par nuitée. Sinon, il y a plusieurs options BnB dans le voisinage.

REPAS

Une cuisine est mise à disposition pendant la durée du stage. Elle est équipée d'un frigo, d'un micro-ondes, d'une bouilloire, de vaisselle, de couverts.

Deux options : - apporter son propre repas. – commander des plats chez un traiteur.

Après votre inscription, nous vous écrivons personnellement pour connaître vos préférences.

Thé, café, tisanes et snacks sont offerts.

MATÉRIEL

L'idéal est d'apporter : 2 maillots de bain, vos affaires de piscine (serviette, peignoir de bain, savon, shampoing), un produit hydratant pour la peau, un bonnet, foulard ou chapeau pour couvrir cheveux et oreilles. Un top thermique, des bouchons d'oreille, et un sèche-cheveux peuvent aussi être utiles ainsi que des fruits secs (à manger hors de l'espace du bassin) et des ampoules de quinton ou autres compléments reminéralisant. N'oubliez pas enfin des vêtements confortables pour travailler au sol ainsi que du matériel pour prendre des notes.

INSCRIPTION

Afin de valider votre inscription, merci de bien vouloir

- remplir et envoyer par mail le formulaire d'inscription à valerieyinyang@gmail.com
- verser par virement bancaire les arrhes de 200€ sur le compte suivant :

Banque Millenium BCP

IBAN: PT50 - 0033 0000 45482620904 05

SWIFT: BCOMPTPL, nom: Valérie Gaillard

En cas d'annulation de ma part, ces arrhes vous seront entièrement remboursées ou conservées pour un prochain stage avec votre accord. Elles sont remboursables à hauteur de 50% en cas de désistement de votre part jusqu'au 15 mars.

Le règlement total se fera le 1er jour du stage en espèces.

Adhésion à Watsu France :

Cette adhésion est obligatoire. Elle est de 10 euros pour l'année civile 2021, à régler par chèque sur place à l'ordre de Watsu France, ou en espèces pour les ressortissants d'autres pays.

Elle comprend notamment :

l'assurance des dommages corporels et immobiliers pendant le stage

l'assurance des dommages corporels lors des séances d'entraînement ultérieures au stage

la possibilité de participer aux 2 week-ends d'échanges par an organisés par Watsu France qui prend en charge les frais de bassin.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION STAGE JAHARA® FONDAMENTAUX DU 6 AU 9 AVRIL 2022

Prénom :

Nom :

Tél. mobile :

Adresse postale :

Adresse électronique :

Expérience en travail corporel aquatique :

Expérience en travail corporel ou énergétique non aquatique :

Informations personnelles (*par exemple condition médicale ou régime alimentaire spécifique*) :

POUR QUI N'HABITE PAS SUR PLACE

Jours et heure d'arrivée prévue et de départ :

Moyen(s) de locomotion :

Ville de départ et d'arrivée :

Etes-vous intéressé(e) pour co-voiturer ? OUI / NON

Après avoir pris connaissance de la condition d'organisation, je soussigné(e) :

.....
m'inscris au cours JAHARA® FONDAMENTAUX

Pour confirmer mon inscription j'effectue un virement de 200€ sur le compte de Valérie Gaillard,

Banque Millenium BCP (Portugal)

IBAN: PT50 - 0033 0000 45482620904 05

SWIFT: BCOMPTPL, nom: Valérie Gaillard

Date et Signature :