

JAHARA® FONDAMENTAUX

10 AU 14 JUILLET 2021 – LA MERCERIE – FRANCE



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 de Watsu d'Harold Dull, le créateur du Watsu. Mario a créé le Jahara® à partir de son expérience thérapeutique 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.

PROGRAMME DU STAGE : Lors de ce premier stage 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 de juillet 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, maximum 8 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 suivons les consignes de sécurité du point de vue sanitaire.

OÙ?



La Mercerie – 72800 Savigné-sous-le-Lude

Près de La Flèche, à 3h de Paris en voiture, et 2h10 en train + car. Située 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 sont donnés dans un bassin chauffé à l'énergie solaire et au bois dont l'eau à 34-35° est traitée au brome. Le travail au sol se fait dans une belle salle lumineuse.



QUAND?

Du 10 au 14 juillet 2021

HORAIRES

Nous vous proposons d'arriver le vendredi 9 juillet après-midi ou soirée pour profiter du lieu.

Le stage commence officiellement à 9h00 le samedi matin (10/07) et se termine le mercredi soir à 17h (14/07).

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.

HÉBERGEMENT

La Mercerie dispose d'une chambre à 2 lits, une chambre à 3 lits, et de 5 lits disséminés dans la grande salle de travail. Pensez à vos draps, sacs de couchage, couvertures ou couette (possibilité de prêt de couverture). Le coût de la pension complète est de 55 € par jour.

REPAS

Les repas sont à base de produits bio - farine, céréales, légumineuses, produits du terroir - en associant diététique et gourmandise. Pour les personnes qui le souhaitent, possibilité de repas végétariens ou sans gluten.

TRANSPORT

Le trajet Paris-Le Mans dure 1h en TGV et 2h en TER. Puis Le Mans-La Flèche (gare routière) dure 50 minutes. Nous pouvons venir vous y chercher et vous amenons à La Mercerie.

Voiture : Le trajet Paris-Savigné-sous-le-Lude dure 2h30.

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

PRIX DU STAGE

55€ par jour pour l'hébergement + 3 repas, (yc la nuit du dimanche soir), total: €275

35€ par jour pour l'usage du bassin /personne, total : €175

400€ pour le stage de 5 jours / personne - Tarif Early Bird: €350 jusqu'au 01/06/2021

Total comprenant hébergement, bassin et cours : €850 (Early bird €800)

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 30 juin.

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 étrangers..

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 10 AU 14 JUILLET 2021

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 :

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

Condition d'organisation : si le nombre minimum de 6 inscrits n'est pas atteint le 15 juin 2021, ce stage est susceptible d'être annulé. Vous recevrez une confirmation de votre inscription le 16 juin au plus tard.

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

IBAN: PT50 - 0033 0000 45482620904 05

SWIFT: BCOMPTPL, nom: Valérie Gaillard

Date et Signature :