

Logement

Pour ceux qui viennent de loin et qui ont besoin de dormir sur place :

Sur Place

La solution la plus économique consiste à dormir dans les salles du sous-sol sur un matelas fin mis à votre disposition. Dans ce cas, n'oubliez pas de prendre un drap ou un sac de couchage, couverture ou couette.

Le coût de la nuitée est de **20 €**.

Il est également possible de réserver l'une des quatre chambres au tarif de **55 €** par nuit et par personne en chambre individuelle, ou de **35 €** par nuit et par personne en chambre double.

Chambres d'hôtes

à 5 min en voiture pour un prix compris **entre 25 et 55 €** par nuit et par personne :

a) *B&B Achter de dijk* > Prix : 25-35 €. Hekkestraat 24, Sint Amands. +32 (0)52 33 65 67, www.achterdedijk.net.

b) *La Ferme de Vromis* > Prix : 33-38 €. Keten 23, Sint Amands +32 (0)52 34 18 66), www.devromishoeve.be.

c) *B&B Mettes* > Prix : 42-55 €. Brusselmansstraat 22, Odorp-Buggenhout. +32 (0)52 40 85 00, www.mettes.be.

Transport

Train de Bruxelles à Dendermonde
30-40 min selon les trains

Bus 252 jusqu'à Buggenhout >20 min
s'arrête à 200 m de Shambalah.

Participation

590 €

Le package comporte
°le stage,
°location du lieu,
°le repas à midi
°le certificat de participation

Inscription

Confirmer votre inscription,
° envoyer un e-mail à arjana@watsu-wata.com
° effectuer un virement de 110 € sur le compte
ING 363-0190542-74 / IBAN: BE16 3630 1905 4274 / BIC: BBRUBEBB.
° le solde de 480 € est à payer le premier jour du stage, à votre arrivée.

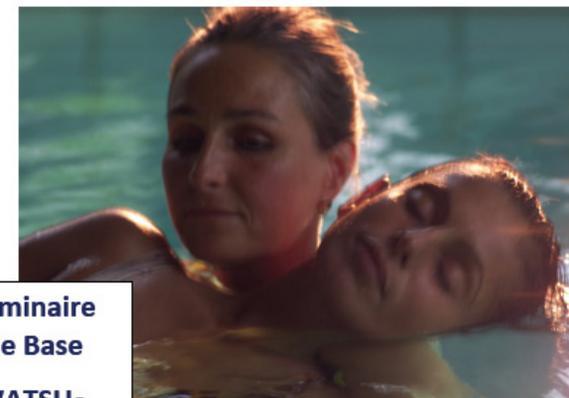
Pour tout renseignement

sur le lieu,
la réservation des lits, etc.,
contactez
Claudine au +32 (0)52 33 24 41,
www.shambalah.be.

sur le cours,
contactez Arjana au +32 (0)496 - 30 19 61,
arjana@watsu-wata.com,
www.waterdance.world



AQUATIC BODYWORK®



**Séminaire
De Base
WATSU®
WATA®**

22 au 25 mars 2018

Avec Arjana C. Brunschwiler

arjana@watsu-wata.com
www.watsu-wata.com
Portable: +32 (0) 496 - 30 19 61

« Shambalah » à Buggenhout,
36-38 Brielstraat, 9255 Buggenhout
Belgique

Aquatic Bodywork (Watsu® et Wata®) est une forme de relaxation aquatique qui permet de redécouvrir un état de bien-être originel qui prélude à une rencontre nouvelle avec l'élément « eau ».

Ce travail intègre en harmonie des techniques de massage, du Shiatsu, des étirements musculaires, des mobilisations articulaires, de la danse et un travail sur la respiration.

Déchargée de toute pression, la colonne vertébrale peut être manipulée plus facilement. Les conditions idéales sont réunies pour compenser les mauvaises postures et les vieux schémas de mouvement.



Animatrice
Arjana Claudia Brunschwiler
(Suisse)
créatrice et enseignante
WaterDance (WATA)
pionnière du
WaterShiatsu (WATSU)

Techniques corporelle et énergétique
dans l'eau tempérée
(www.waterdance.com)

Déroulement du stage (journée type)
Nous commençons la journée en piscine.

Vous apprendrez

- ° les techniques de base de Watsu®,
- ° le bon maintien d'une personne dans l'eau,
- ° travail sur sa propre posture
- ° coordonner les mouvements avec la respiration.
- ° initiation au Wata (WaterDance)
- ° techniques de base de respiration et d'apnée,
- ° se sentir bien sous l'eau.

En résumé, Aquatic Bodywork permet:

- ° de libérer les tensions
- ° de ré-harmoniser les énergies vitales
- ° d'entrer dans l'eau avec plus de confiance
- ° de développer une mouvance aquatique entraînant une plus grande fluidité de l'esprit
- ° de vivre une relaxation profonde et/ou une expérience méditative
- ° d'accroître la qualité des perceptions
- ° tout simplement, pour le plaisir d'une autre rencontre avec l'élément eau.

Après une bonne pause à midi nous passons les après-midis en salle ou dans la nature dans le but de faire un travail sur soi nécessaire à une bonne intégration des techniques apprises dans l'eau et à se sentir plus à l'aise dans l'accompagnement de l'autre (partages des expériences vécues, s'initier à gérer un entretien, travail sur la posture à terre, méthodes de relaxation et bien d'autres surprises...)

Le séminaire de base s'adresse à toute personne qui désire aller à la rencontre de lui-même.

C'est aussi le point de départ de la formation en travail corporel aquatique. Si vous désirez poursuivre la formation, ce séminaire est reconnu dans la formation professionnelle internationale WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association). 30 heures seront accréditées pour ce cours intensif de 4 jours et vous recevrez une attestation certifiante.

Ce cours est le premier module de la formation générale qui sera suivi par le Watsu® I et II ou le Wata® I et II.

Horaires

jeudi 22 mars 2018 à 9.30 h

Accueil et règlement des questions administratives. Cercle d'ouverture de la formation dans la salle à 10h

Les autres jours, les cours débutent à 9h00, pause déjeuner d'environ 2h, et se terminent vers 18h30 (la piscine est ensuite disponible pour les séances de pratique).

dimanche 25 mars 2018 vers 17h fin du stage.
(merci pour votre ponctualité!)

A Prévoir

- des vêtements confortables pour travailler au sol
- deux maillots de bain et deux serviettes de bains,
- du papier pour prendre des notes
- une bonne veste et des bonnes chaussures pour des sorties éventuelles dans la nature.
(des chaussures adéquates pour sortir de la piscine se trouvent sur place).