

INITIATION À LA WATERDANCE (WATA)

Philippe QUILLIEN
instructeur de Watsu et d'Initiation au Wata

Bains de Saint-Thomas (1 h de Perpignan)
samedi 14 (9h) et dimanche 15 octobre (19h) 2017

La WaterDance ou Wata

Développé en 1987 par Aman Schröter et Arjana Brunschwiler, le Wata™ est la forme de travail corporel subaquatique la plus répandue dans le monde. Formé de la contraction de *wasser* et de *tanzen*, ce mot désigne une forme de danse dans l'eau chaude.

Les séquences en surface et sous l'eau se succèdent au rythme respiratoire du receveur muni d'un pince-nez. Les mouvements font penser à la danse classique, à l'aïkido, à la nage des dauphins ou même, parfois, au bercement du fœtus dans le ventre maternel.

Au fil de la séance, le corps du receveur se détend et, libéré des strictes contraintes de la gravité, peut être mobilisé et étiré avec une créativité presque sans limites.

Le stage d'initiation au Wata a pour objet de découvrir de manière ludique les bases et les principes du travail corporel subaquatique.

Il ne s'agit pas d'apprendre une succession de mouvements, mais de découvrir en expérimentant la façon de co-respirer avec son partenaire, de l'amener sous l'eau, de créer des mouvements subaquatiques, enfin de ramener ce partenaire à la surface.

Pour participer au stage, il faut avoir déjà suivi un stage de Watsu Basic ou de Watsu 1, de Healing Dance 1 ou de toute autre technique de travail corporel aquatique.

Plus d'infos sur : www.watsu-paris.fr



Le formateur

Enseignant et formateur auprès d'étudiants et d'adultes depuis plus de 30 ans, **Philippe Quillien** s'attache dans ses cours de Watsu et de Wata à réconcilier la précision technique et le plaisir de donner, l'étude et l'intuition, la tête, le corps et le cœur. Il préside les associations Watsu France et Watsu Paris depuis leur création en 2008 et 2012.

Les « plus » de l'association Watsu Paris

- 1 Privilégier le suivi des étudiants et la qualité de l'offre de formation.
- 2 Proposer une formule à 210 euros (tarif Early Bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2017) ou 240 euros (cours + location du bassin et de la salle + matériel pédagogique + enregistrement WABA + collations), auxquels s'ajoute l'adhésion de 10 euros à Watsu France.
- 3 Permettre une prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle (conditions tarifaires particulières).

Questions pratiques

LE LIEU

Situés dans une vallée ensoleillée des Pyrénées-Orientales, les Bains de Saint-Thomas proposent des bassins alimentés par une eau thermale à 35°. Pendant le temps de formation, la moitié du bassin principal sera privatisée pour un usage exclusif des étudiants.

La partie « terrestre » de la formation se déroule dans une salle de la petite commune de Fontpédrouse qui accueille ce bassin exceptionnel par la qualité de l'eau comme par le cadre naturel.



Pour plus d'infos et de rêve,
voir pages 4-5.

LES HORAIRES

Le **samedi**, l'accueil se fait à 9h dans une salle du village. Le but est d'être tous aux Bains à 10 heures.

Le **dimanche**, nous nous retrouvons à 9h dans le bassin pour nous quitter à 19h.

LE MATÉRIEL

La Water Dance se pratique en maillot de bain et avec un pince-nez ainsi que, le plus souvent, des flotteurs autour des mollets ou des cuisses. J'apporte les pince-nez et les flotteurs, n'oubliez pas votre maillot de bain (et même deux maillots si possible) ! Pour le reste, prenez vos affaires de piscine : serviette, savon, shampoing... Certains ajouteront un peignoir de bain et un sèche-cheveux. Comme pour toute utilisation d'un bassin d'eau chlorée, il est judicieux d'apporter un lait pour réhydrater la peau et un produit de protection solaire. Une casquette et un top protection solaire peuvent être utiles. N'oubliez pas enfin des vêtements souples et confortables pour travailler au sol ainsi que du matériel pour prendre des notes.

LE TARIF

Cours + bassin + salle + enregistrement WABA + matériel pédagogique + collations : Le tarif de la formule est de 210 euros (tarif Early Bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2017) ou de 240 euros. Il comprend 165 ou 195 euros pour le cours, auxquels s'ajoutent 45 euros correspondant aux frais (notamment de location du bassin et de salle).

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 10 €.

LES REPAS

Pour le **déjeuner**, les étudiants s'organisent avec le snack « champêtre » à l'entrée des Bains et/ou l'épicerie du village.

Pour le **dîner du samedi soir**, une formule conviviale sera proposée sur une base de 12 euros par personne.

L'HÉBERGEMENT

- Pour des informations ou la réservation d'un logement ou d'un lit dans un gîte, adressez-vous à **Sylvie Laurensen (à partir du 15 mars)** :

sylaurenson50@gmail.com – 06 61 46 33 70

- Les amateurs de **camping ou de mobile home** trouveront leur bonheur au Camping El Baus de Fontpédrouse, au bord de la rivière (04 68 97 05 86 ou 06 20 82 94 03, www.campingfontpedrouse.com, marc.maes66@orange.fr).

- À Thues-Entre-Valls (5 min de Fontpédrouse en voiture), le gîte **Mas de Bordes** (04 68 97 05 00, masdebordes.thues@gmail.com) propose, s'il y a au moins trois étudiants, un prix de séjour par personne et par nuitée de 20 €.

- Vous pouvez trouver d'**autres solutions d'hébergement** sur les sites internet de la mairie de Fontpédrouse et des Bains de Saint Thomas :

– www.fontpedrouse.fr (rubrique Locations)

– www.bains-saint-thomas.fr/alentour.



Inscription au stage

Pour vous inscrire au stage de Watsu Basic des 14-15 octobre 2017, il est nécessaire :

- de remplir et d'envoyer par la voie postale ou électronique le formulaire d'inscription (Philippe Quillien, 5 rue des Patriarches, 75005 Paris – quillienp@wanadoo.fr) ;
- de régler des arrhes d'un montant de 100 euros à l'ordre de Philippe Quillien.

Tarif : 210 euros (tarif Early Bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2017) ou 240 euros pour la formule cours + location du bassin et de la salle + matériel pédagogique + enregistrement WABA + collations.

Arrhes : pour valider votre inscription, vous envoyez un chèque bancaire français ou vous effectuez un virement (envoi d'un RIB / IBAN sur demande à quillienp@wanadoo.fr) de 100 euros à l'ordre de Philippe Quillien. En cas de désistement de votre part, ces arrhes 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 10 euros sur place avant le début du cours (par chèque à l'ordre de Watsu France si possible).

Formulaire d'inscription au Watsu Basic des 14-15 octobre 2017 (Saint-Thomas)

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,

je soussigné(e) souhaite m'inscrire à ce cours.

Signature

Le plus beau des bassins d'eau chaude...

Lieu

À 1150 mètres d'altitude, au fond d'une vallée ensoleillée le matin, un lieu magique et préservé abrite des bassins d'eau chaude en plein air...

C'est sur le territoire de la petite commune de Fontpédrouse, dans les Pyrénées-Orientales, que jaillit cette source d'eau chaude sulfureuse qui alimente aujourd'hui les Bains de Saint-Thomas. Cette eau exceptionnelle, parmi les plus chaudes des Pyrénées (58°), est refroidie pour offrir une température de bain à 37° l'hiver et 35° l'été.

Elle est naturellement utilisée pour son action antalgique, décontractante, antiallergique et cicatrisante. Et ses effets sur l'organisme s'enrichissent des vertus d'un plancton thermal qui la rend douce pour la peau.



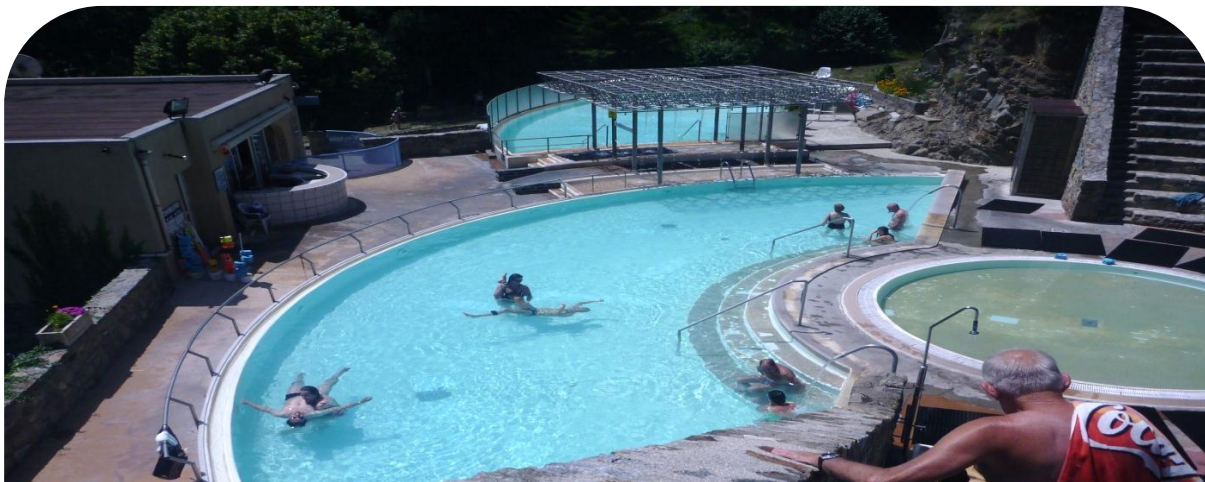
Contact : 04 68 97 03 13

www.bains-saint-thomas.fr

Ouverture : tous les jours de l'année de 10h à 19h40 et jusqu'à 20h40 en juillet-août ainsi que pendant les vacances de Noël et de février. Fermeture le 1^{er} mai, les 15 premiers jours de juin et les 15 derniers jours de novembre.

Tarifs : 7 € pour l'accès aux bains + 7,50 € pour profiter de l'espace Hammam. Des formules de soins et de massages comprenant une circulation illimitée dans les différents espaces sont proposées à partir de 39 €.

Infos pratiques



Trois bassins extérieurs sont à votre disposition, avec des cols de cygnes, des jets de massage et un jacuzzi. Le bassin le plus adapté à la pratique du Watsu a la forme d'un arc de cercle et fait face à un amphithéâtre en pierre d'un côté et à la montagne de l'autre. Le fond est d'inégale profondeur mais on trouve sur son axe médian une profondeur d'1,20 m.

L'eau des bassins contient le chlore imposé par la réglementation européenne, mais vous pouvez profiter jusqu'à satiété des vertus de l'eau thermale sous les rampes de douches.

L'espace intérieur vous offre trois salles de hammam à températures progressives (dont un vaporiarium alimenté par l'eau thermale), avec un bassin froid et des douches. Vous aurez également accès à deux jacuzzis, un espace de repos et de relaxation, trois salles de soins et de massages ainsi qu'à un salon de thé.

Bassins



*Séances de Watsu et de Wata
par Sylvie Laurensen
praticienne certifiée WABA*

Rendez-vous :

- 04 68 97 03 13 (Bains)
- sylvaurensen50@gmail.com

Nous sommes en Catalogne !

La montagne, ses paysages magnifiques et les nombreuses activités de pleine nature variant avec les saisons...

Un patrimoine architectural, culturel et touristique riche : villages fortifiés, prieurés, abbayes...

La mer à 70 km, l'Espagne à deux pas, l'Andorre à une heure de route...

En voiture, en car ou en train – jaune ! pour Saint-Thomas

Route : Les Bains se situent à 73 km de Perpignan et 20 km de Font-Romeu dans les Pyrénées-Orientales. Depuis Perpignan, prendre la RN 116 en direction de l'Andorre. Traverser Prades, Villefranche-de-Conflent, Serdinya, Joncet, Olette. En sortant de Fontpédrouse, prendre à gauche la petite route qui conduit, après 3 km, à Saint-Thomas-les-Bains.

Depuis le plateau Cerdan, passer Mont-Louis et commencer la descente sur Perpignan. En entrant dans Fontpédrouse, prendre à droite la route vers les Bains.

Train : On peut également accéder aux Bains par le pittoresque « train jaune » jusqu'à la gare SNCF de Fontpédrouse située à 3 km des bains.

Car : « Bus à 1 euro » entre la gare routière de Perpignan et Fontpédrouse (1h30 de trajet).