

# Flot de transition

2<sup>e</sup> partie du Watsu 1

Philippe Quillien

instructeur WABA de Watsu et d'initiation à la WaterDance

Bains de Saint-Thomas (1 h de Perpignan)

du lundi 9 au jeudi 12 octobre 2017

## La formation de Watsu

Dans le cadre des programmes de la Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA) créée par Harold Dull et de Watsu France, le premier cours obligatoire est le Watsu Basic (16 heures) suivi du Flot de transition (34 heures). Ces deux cours peuvent être suivis de manière séparée ou réunis dans un Watsu 1 de 50 heures.

Au cours du stage, vous apprendrez les bases, les positions et les principaux mouvements du Watsu en vue de donner des séances complètes à des proches. Le Watsu 1 peut aussi constituer le début d'un parcours de 600 heures de formation conduisant au certificat de praticien de Watsu.

Plus d'infos sur : [www.watsu-paris.fr](http://www.watsu-paris.fr)

## Le Watsu

Créé en 1980 par Harold Dull, le Watsu® est la forme de travail corporel aquatique la plus répandue dans le monde. Formé de la contraction de *water* et de *shiatsu*, ce mot désigne une forme de shiatsu dans l'eau.

L'eau est chaude – 35 degrés – pour que le receveur puisse s'abandonner dans les bras bienveillants du donneur. Au rythme des deux respirations accordées, celui-ci alterne des mouvements de berceement ou d'étirement et des pressions sur les méridiens, avec des temps de calme et d'écoute.

Pour le receveur, c'est la sensation d'une extraordinaire légèreté et rapidement les bienfaits de la détente, de la relaxation, du lâcher prise. C'est aussi une expérience émotionnelle, sensuelle et spirituelle unique.

## Le formateur

Formateur auprès d'étudiants et d'adultes depuis 30 ans, praticien de Watsu et de Water Dance, instructeur de Watsu et d'Initiation à la Water Dance, **Philippe Quillien** réconcilie dans ses cours 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.



La pédagogie mise en œuvre permet une approche individualisée et interactive de l'apprentissage. Les démonstrations elles-mêmes prennent la forme d'un **dialogue** qui se poursuit dans le travail en salle. Car c'est comme cela que Philippe Quillien conçoit, pratique et aime le Watsu. Comme un dialogue plein d'attention et de douceur.

## 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** comprenant cours + location du bassin et de la salle + matériel pédagogique + enregistrement WABA (auxquels s'ajoutent éventuellement l'adhésion de 10 € à Watsu France).  
**Tarif Early bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2017 : 490 euros.**  
**Tarif normal en cas d'inscription après le 31 juillet 2017 : 530 euros.**
- 3 **Procurer un manuel du Flot de transition** (envoyé avant le début du stage).
- 4 **Permettre une prise en charge par 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 **lundi**, l'accueil se fait à 9h dans une salle du village. Le but est d'être tous aux Bains à 10 heures. Les **autres jours**, le cours débute à 9 ou 10h et prend fin à 19h30 (avec une pause déjeuner de 2h), sauf le jeudi où nous nous quittons à 18h30.

## LE MATÉRIEL

Le Watsu se pratique en maillot de bain et, le plus souvent, avec des flotteurs autour des mollets ou des cuisses. J'apporte 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** : Le tarif de la formule est de 490 euros (tarif Early Bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2017) ou de 530 euros. Il comprend 400 ou 440 euros pour le cours, auxquels s'ajoutent 90 euros correspondant aux frais (notamment de location de 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 les **déjeuners et dîners**, les étudiants s'organisent avec le snack « champêtre » à l'entrée des Bains et/ou l'épicerie du village.

## 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](mailto: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](http://www.campingfontpedrouse.com), [marc.maes66@orange.fr](mailto: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](mailto: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](http://www.fontpedrouse.fr) (rubrique Locations)

– [www.bains-saint-thomas.fr/alentour](http://www.bains-saint-thomas.fr/alentour).



# Inscription au stage

Pour vous inscrire au stage de Flot de transition des 9-12 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](mailto:quillienp@wanadoo.fr)) ;
- de régler des arrhes d'un montant de 120 euros à l'ordre de Philippe Quillien.

**Tarif :** 490 euros (tarif Early Bird en cas d'inscription avant le 31 juillet 2017) ou 530 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 RIB / IBAN sur demande à [quillienp@wanadoo.fr](mailto:quillienp@wanadoo.fr)) de **120 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 Flot de transition des 9-12 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](http://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.



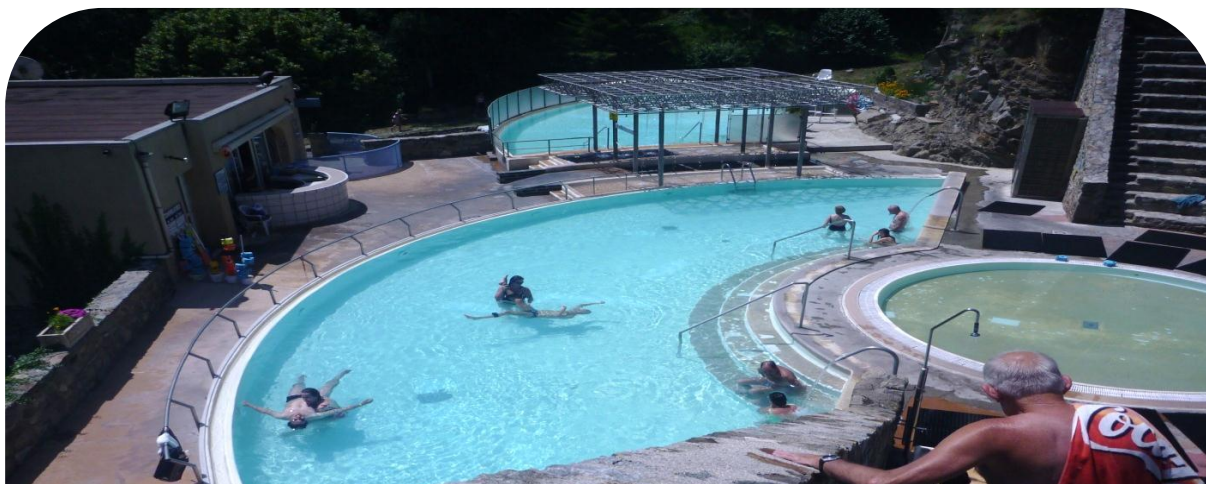
**Contact :** 04 68 97 03 13

[www.bains-saint-thomas.fr](http://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<sup>er</sup> 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. 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  
par Sylvie Laurensen  
praticienne certifiée WABA*

Rendez-vous :

- 04 68 97 03 13 (Bains)
- sylaurenson50@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).