



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) dont le protocole a été réformé en 2012.

Au cours du stage, vous apprendrez bien sûr les positions, les mouvements et les techniques de base du Watsu en vue de donner des séances à des proches. Et vous vivrez pleinement une expérience nouvelle, celle du travail corporel aquatique, à la fois comme donneur et comme receveur.

Enfin, ce week-end constituera peut-être le début d'un parcours de 550 heures de formation conduisant au certificat de praticien de Watsu.

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 – 34-35 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.

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

Le formateur

Enseignant et formateur depuis plus de 30 ans, praticien de Watsu et de WaterDance, instructeur de Watsu et d'initiation à la WaterDance, **Philippe Quillien** s'attache dans ses cours de Watsu 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.



La petite taille du groupe et la pédagogie mise en œuvre permettent 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 à 270 €** (cours + location du bassin pour le cours + matériel pédagogique + enregistrement WABA), auxquels s'ajoute l'adhésion de 5 € à Watsu France.
- 3 **Procurer un manuel du Watsu Basic** (envoyé avant le début du stage).
- 4 **Permettre une prise en charge par la formation professionnelle (conditions particulières).**

Questions pratiques

LE LIEU

Le stage se déroule dans un bassin de kiné situé au **9-11 cité Voltaire**, dans le 11^e arrondissement, à 10 minutes à pied de Nation.

La station de métro la plus proche – 2 minutes de marche – est **Rue-des-boulets** sur la ligne 9. En sortant de la station, c'est tout droit : vous traversez le bd Voltaire et vous remontez la cité Voltaire (le cabinet de kiné est sur le trottoir de gauche).

LES HORAIRES

Le **samedi**, l'accueil se fait à 9h. Le but est d'être tous réunis à 9h30 pour le cercle d'ouverture.

Le **dimanche**, nous nous retrouvons à 9h pour nous quitter 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) et éventuellement un top thermique (l'air extérieur peut être frais) !

Pour le reste, prenez vos affaires de piscine : serviette, savon, shampoing, chaussures genre tongs...

Un peignoir de bain peut se montrer précieux pour circuler autour du bassin. Par ailleurs, un sèche-cheveux sera à votre disposition.

Comme pour toute utilisation d'un bassin d'eau chlorée, il est judicieux d'apporter un lait, une crème ou une huile pour réhydrater la peau. Et un bonnet, une casquette ou un chapeau pour retrouver le froid extérieur.

Toujours pour vous réhydrater, vous pourrez vous servir de la fontaine d'eau. J'apporte une bouilloire, du thé et du café en poudre. Mais n'hésitez pas à apporter un litre de votre boisson préférée.

N'oubliez pas du matériel pour prendre des notes.

LE TARIF

Cours + bassin + enregistrement WABA + matériel pédagogique : Le tarif de la formule est de 270 €. Il comprend 170 € pour le cours (payables en espèces ou en chèque à l'ordre de Philippe Quilien), auxquels s'ajoutent 100 € correspondant aux frais de location du bassin (virement ou chèque à l'ordre de Watsu Paris envoyé à titre d'arrhes).

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 5 €.

LES REPAS

Pour le **déjeuner**, le plus simple et convivial serait d'aller manger ensemble dans un restaurant (asiatique, italien, etc.) du voisinage. Mais chacun est libre de proposer au groupe ou de préférer à titre individuel une autre formule.

L'HÉBERGEMENT

Les personnes n'habitant pas Paris peuvent réserver une chambre twin ou single ou (avec douche et WC) à partir de 36,60 à 56 € TTC par personne au Centre international de séjour qui est situé à 30 minutes à pied du bassin.

CIS, 6, avenue Maurice Ravel, 75012 Paris
 métro Porte de Vincennes
 www.cisp.fr / reservation@cisp.fr
 (33) (0)1 44 75 60 00

DANS VOTRE SAC...

- un ou deux maillots de bain, serviette de bain, éventuellement peignoir de bain
- savon, shampoing, lait hydratant
- tenue confortable pour le travail au sol
- matériel pour prendre des notes
- boisson préférée
- 270 € (moins les arrhes versés), plus chèque de 5 € pour l'adhésion à Watsu France

Inscription au stage

Pour vous inscrire au stage de Watsu Basic des samedi 23 et dimanche 24 novembre 2019, 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 € à l'ordre de Watsu Paris.

Tarif : 270 € pour la formule cours + location du bassin + matériel pédagogique + enregistrement WABA.

Arrhes : pour valider votre inscription, vous envoyez un chèque bancaire français ou vous effectuez un virement (envoi d'un relevé bancaire sur demande à quillienp@wanadoo.fr) de 100 € à l'ordre de Watsu Paris. En cas de désistement de votre part, ces arrhes qui correspondent aux frais de location du bassin 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 5 € sur place avant le début du stage (par chèque à l'ordre de Watsu France si possible).

Formulaire d'inscription au Watsu Basic des 23 – 24 novembre 2019 (Paris)

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 et des contre-indications au Watsu,

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

Signature