

WATSU 2

Philippe QUILLIEN et Tomasz ZAGORSKI
instructeurs WABA de Watsu

Sud de la Sarthe (2h / 3h de Paris)
du mercredi 25 septembre (9h)
au lundi 30 septembre (17h) 2024

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 parcours conduisant au certificat de praticien de Watsu comprend 550 heures de formation.

Les seuls cours de travail corporel aquatique obligatoires sont le Watsu 1, le Watsu 2 et le Watsu 3. De ces trois niveaux, le Watsu 2 apparaît comme le plus riche et comme celui où l'on perçoit le mieux la filiation entre le shiatsu et le Watsu.

Le Watsu 2

Pour suivre le cours de Watsu 2, il faut maîtriser la séquence du Watsu 1, c'est-à-dire avoir validé le cours de Watsu 1 puis donné des séances à des proches.

En effet, le cours de Watsu 2 vise à élargir le flot du Watsu 1. Dans chaque position, des mouvements plus techniques et des étirements plus puissants sont ajoutés. Par ailleurs, les étudiants abordent l'étude des méridiens et des points qui peuvent être travaillés pendant une séance de Watsu, en fonction de la créativité du praticien et des besoins du receveur.

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

Les formateurs

Enseignant et formateur auprès d'étudiants et d'adultes depuis plus de 30 ans, **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 a présidé l'association Watsu France de sa création en 2008 à novembre 2023.



Tomasz Zagorski enseigne le Watsu depuis 2009. Comme *senior instructor* et *coach advisor*, il a supervisé de nombreux instructeurs et introduit le Watsu dans différents pays d'Europe de l'Est et d'Asie. Spécialiste du Watsu pour les athlètes, il privilégie les techniques garantissant la sécurité et la haute qualité du mouvement et du toucher.

Les « plus » de l'organisme de formation

1 **Proposer une formule** comprenant 6 jours de cours + location du bassin pour le cours et la pratique individuelle + matériel pédagogique + enregistrement WABA/WABR (auxquels s'ajoutent éventuellement l'adhésion de 10 € à Watsu France et 306 € pour l'hébergement sur place en pension complète).

Tarif *Early bird* en cas d'inscription avant le 31 juillet 2024 : 820 euros.

Tarif normal en cas d'inscription après le 31 juillet 2024 : 890 euros.

2 **Procurer un manuel du cours** (envoyé avant le début du stage).

3 **Permettre une prise en charge par la formation professionnelle** : enregistré sous le n° 11755084475 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) et référencé dans le DataDock (conditions particulières précisées par devis).



Questions pratiques

LE LIEU

Le stage se déroule à Savigné-sous-le-Lude, près de La Flèche, à 3h de Paris en voiture et 2h10 en train + car.

Située dans la campagne sarthoise, 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 de Watsu sont donnés dans un bassin chauffé à l'énergie solaire et au bois dont l'eau à 34-35° est traitée au brome et à l'ozone. Chaque jour, après la fin du cours, vous avez la possibilité de rester dans le bassin pour pratiquer. Le travail au sol se fait dans une belle salle lumineuse.

Adresse : La Mercerie – 72800 Savigné-sous-le-Lude



LES HORAIRES

Le **mercredi**, l'accueil se fait à partir de 9h. Le but est d'être tous réunis à 10h pour le cercle d'ouverture et d'aller ensuite dans le bassin.

Le **lundi**, nous nous quittons à 17h.

Les **autres jours**, le cours débute à 9h et prend fin à 19h-19h30, avec une pause déjeuner de 2h.

LE MATÉRIEL

Le Watsu se pratique en maillot de bain et, le plus souvent, avec des flotteurs autour des mollets ou des cuisses. Nous apportons les flotteurs, n'oubliez pas votre maillot de bain ! L'idéal est même d'en avoir deux. Pour le reste, prenez vos affaires de piscine : serviette, peignoir de bain, savon, shampoing...

Comme pour tout séjour prolongé dans l'eau, pensez à apporter un lait ou une huile pour réhydrater la peau. Et un bonnet, une casquette ou un chapeau pour retrouver le froid extérieur. Un top thermique, des bouchons d'oreille et un sèche-cheveux peuvent aussi se montrer utiles.

N'oubliez pas enfin des vêtements confortables pour travailler au sol ainsi que du matériel pour prendre des notes et bien sûr votre logbook.

L'HÉBERGEMENT

La solution la plus agréable consiste à dormir sur place en pension complète dans un des lits mis à votre disposition : n'oubliez pas votre drap et votre sac de couchage, couverture ou couette (possibilité de prêt de couverture). Elle rend aussi plus facile l'utilisation du bassin en dehors des heures de cours.

LES REPAS

Les repas sont faits avec des produits de base bio (farine, céréales, légumineuse, produits du terroir) en associant diététique et gourmandise. Pour les personnes qui le souhaitent, possibilité de repas strictement végétariens (en revanche régime sans gluten impossible).

LE TRANSPORT

Train + car : Le trajet Paris-Le Mans dure 1h en TGV et 2h en TER (billet à partir de 30 €). Et le trajet Le Mans-La Flèche (gare routière) dure 50 minutes. Nous organisons ensuite votre transfert à La Mercerie.

Voiture : Le trajet Paris-Savigné-sous-le-Lude dure 3h (258km dont 209km sur voies rapides).

La Mercerie se trouve à 20 min de La Flèche, 45 min d'Angers (56km dont 22 de voies rapides) et à 1h du Mans (57km) comme de Tours (64km).

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

LES TARIFS

Cours + bassin + salle : Le tarif du cours est de 590 € (inscription avant le 31 juillet 2024) ou 660 €, auxquels s'ajoutent 230 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total est 820 € ou 890 €, matériel pédagogique et enregistrement WABA / WABR inclus.

Hébergement sur place en pension complète (facultatif) : Le coût correspond à 58 € par jour (20 € pour l'hébergement, 6 € pour le petit-déjeuner et 32 € pour les 2 repas), soit un coût de 306 € pour la durée du stage.

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 €.

Inscription au stage

Pour vous inscrire au stage de Watsu 2 du 25 au 30 septembre 2024, il est nécessaire :

- de remplir et d'envoyer par la voie électronique ou postale le formulaire d'inscription (quillienp@wanadoo.fr – Philippe Quillien, 5 rue des Patriarches, 75005 Paris) ;
- de régler des arrhes d'un montant de 400 euros à l'ordre de Watsu Paris.

Tarif global : 820 euros (en cas d'inscription avant le 31 juillet 2024) ou **890 euros** pour la formule cours + location du bassin et de la salle + matériel pédagogique + enregistrement WABA/WABR.

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 **400 euros** 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 **10 euros** sur place avant le début du cours (par chèque à l'ordre de Watsu France si possible).

| Formulaire d'inscription au Watsu 2 du 25 au 30 septembre 2024 | |
|--|-------------|
| 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 Séance de Watsu) : | |
| Après avoir pris connaissance des conditions d'organisation et des contre-indications au Watsu, je soussigné(e) souhaite m'inscrire à ce cours. | |
| Signature | |