

INITIATION À LA WATERDANCE (WATA)

Philippe QUILLIEN
instructeur de Watsu et d'Initiation au Wata

Sud de la Sarthe (2h / 3h de Paris)
samedi 11 (9h) et dimanche 12 mai (18h) 2024

La WaterDance ou Wata

Développé en 1987 par Aman Schröter et Arjana Brunswiler, 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 près 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** comprenant cours + location du bassin pour le cours et la pratique individuelle + enregistrement WABA (auxquels s'ajoutent éventuellement l'adhésion de 10 € à Watsu France et 70 € pour l'hébergement sur place en pension complète).

Tarif Early bird en cas d'inscription avant le 1^{er} mars 2024 : 290 euros.

Tarif normal en cas d'inscription après le 1^{er} mars 2024 : 320 euros.

- 3 **Procurer un manuel d'Initiation à la Water Dance** (envoyé avant le début du stage).
- 4 **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 sessions de Wata se déroulent 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. Après la fin du cours, vous avez la possibilité de retourner 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 **samedi**, l'accueil se fait entre 9h et 9h30. Le but est d'être tous réunis à 10h dans le bassin.

Le **dimanche**, nous nous retrouvons à 9h dans le bassin et le stage prend fin à 17h.

LE MATÉRIEL

Le Wata se pratique en maillot de bain, avec un pince-nez et, 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 ! L'idéal est même d'en avoir deux. Pour le reste, prenez vos affaires de piscine : serviette, peignoir de bain, savon, shampooing et éventuellement un top thermique (l'air extérieur peut être frais).

Comme pour tout séjour prolongé dans l'eau, pensez à apporter un lait ou une huile pour réhydrater la peau. 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).

Le coût de cet hébergement en pension complète représente 70 € (25 € pour la nuitée avec petit-déjeuner et 15 € par repas). Il est possible d'arriver la veille et de dormir sur place (+25 €) avec possibilité d'utiliser la cuisine pour le dîner.

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 2h30 (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).

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

Enfin, vous pouvez m'écrire pour des précisions sur les **itinéraires** (quillienp@wanadoo.fr).

LES TARIFS

Cours + bassin + salle : Le tarif du cours est de 210 € (inscription avant le 1^{er} mars 2024) ou 240 €, auxquels s'ajoutent 80 € pour la location du bassin et de la salle. Le montant total représente 290 ou 320 €, matériel pédagogique et enregistrement WABA inclus.

Hébergement sur place en pension complète (facultatif) : Le coût de 70 € correspond à 25 € pour la nuitée avec petit-déjeuner et 45 € pour les repas (+25 € si vous arrivez la veille).

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 d'Initiation au Wata du 11-12 mai 2024, il convient :

- de remplir et d'envoyer par la voie postale ou électronique le formulaire d'inscription (quillienp@wanadoo.fr – Philippe Quillien, 5 rue des Patriarches, 75005 Paris) ;
- de régler des arrhes d'un montant de 80 euros à l'ordre de Watsu Paris.

Tarif global : 290 € (en cas d'inscription avant le 1^{er} mars 2024) ou 320 € pour la formule cours + location du bassin et des salles + matériel pédagogique + enregistrement WABA.

Arrhes : pour valider votre inscription, envoyez un chèque bancaire français ou effectuez un virement (envoi d'un relevé bancaire sur demande à quillienp@wanadoo.fr) de 80 € à l'ordre de Watsu Paris. En cas de désistement de votre part, ces arrhes correspondant aux frais de location du bassin sont conservés par l'organisateur. En cas d'annulation du stage par l'organisateur, ils sont intégralement remboursés.

Adhésion à Watsu France : cette adhésion qui comprend une assurance est obligatoire si vous résidez en France. Si vous n'êtes pas déjà adhérent pour l'année civile en cours, vous pourrez régler la cotisation de 10 € sur place avant le début du cours (par chèque à l'ordre de Watsu France si possible).

Formulaire d'inscription au stage d'Initiation au Wata du 11-12 mai 2024

Prénom :

Nom :

Tél. mobile :

Tél. fixe :

Adresse postale :

Adresse électronique :

Cours aquatiques déjà suivis :

Informations personnelles (par exemple régime alimentaire ou condition médicale spécifiques : voir les contre-indications au Watsu sur www.watsu-paris.fr, section Séance de Watsu) :

Après avoir pris connaissance des conditions d'organisation,

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

Signature