



# WATERDANCE (WATA) 1

**27 juin - 2 juillet 2020**

Enseignement par Arjana C. Brunschwiler  
et Stéphane Longuet

Spa «Le Miel et l'Eau»  
47130 Clermont-Dessous, France (sud-ouest)



Contact :

**Stéphane Longuet +33 605 16 80 17**

**[waterdanceconnexion@gmail.com](mailto:waterdanceconnexion@gmail.com)**

La WaterDance apporte au Watsu® une dimension encore plus profonde grâce à l'apnée par immersion, qui donne au corps une liberté de mouvement et une sensation extraordinaire de voler, faisant de chaque session un véritable voyage intérieur en 3 dimensions !

WATA est l'abréviation de l'allemand "WAsserTAnzen" (danse aquatique).

Les Suisses Arjana C. Brunschwiler et Peter Schröter ont développé le WATA en 1987, indépendamment du Watsu®. Le WATA est une technique aquatique avancée dans laquelle le receveur - portant un pince-nez - est progressivement plongé sous l'eau en apesanteur tridimensionnelle. La respiration calme la personne, le corps se détend et l'apnée s'allonge sans effort tout au long de la séance, selon les capacités de chacun. Cela permet de libérer les mouvements dans l'eau, créant ainsi une forme de danse sous-marine.

Le WATA rappelle les mouvements de l'aikido, du ballet classique, de la nage avec les dauphins, et même parfois le bercement du fœtus dans le ventre de la mère dans cet élément dansant et ludique qu'est l'eau ... Le corps est déplacé dans un mouvement de vague, les séquences en surface et sous l'eau se succèdent en fonction de la respiration du receveur.

Le WATA libère les articulations ainsi que les tensions physiques ou émotionnelles. Cela peut conduire à une modification spatio-temporelle dans lequel des états de conscience modifiés et un sentiment de relaxation profonde peuvent survenir. Des sentiments de plaisir et de joie apparaissent souvent. Ainsi, le WATA est une forme de travail corporel et énergétique qui combine jeu, fluidité et harmonie.

En général, la Waterdance convient plutôt aux personnes ayant déjà expérimenté le Watsu®, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent être guidés sous l'eau, pour s'abandonner aux jeux de respiration et aux joies de la danse sous l'eau, en apesanteur.

## **Formation WATA I**

### **DANS L'EAU**

Dans ce cours, nous allons découvrir les mouvements de base de WATA et apprendre à établir un rythme qui fonctionne avec le souffle de chaque personne. En déplaçant différents types de corps dans l'eau, nous apprenons à adapter notre technique et à trouver plus de sécurité, de fluidité et de grâce dans nos mouvements. De plus, en amenant la personne sous l'eau à travers

"kumbhaka" (rétention de souffle dans le Pranayama), elle est invitée à se détendre et à expérimenter des états profonds de silence, de liberté et de joie.

## **AU SOL**

Que nous passions du temps sur la terre, dans une salle de pratique soigneusement préparée ou dans la nature sauvage d'une forêt, il est essentiel de pouvoir profiter d'un espace de croissance et de rencontre authentique, les uns avec les autres, dans notre élément "naturel" : la Terre.

Pour équilibrer l'élément Eau, nous proposons une large gamme d'exercices.

### **Pour l'air**

Nous explorons le sens profond de la respiration. Avoir une relation intime avec notre propre souffle est la base fondamentale pour être en harmonie avec le souffle du destinataire. Amener une autre personne sous l'eau nécessite une présence ouverte et une très bonne capacité d'écoute des dits et des non-dits.

### **Pour la terre**

Nous pratiquons des exercices simples, en salle ou dans la nature, nous aidant à nous connecter à notre centre et à nos racines, ce qui est essentiel pour une bonne stabilité et un bon enracinement dans l'eau.

### **Pour le feu**

Nous abordons l'aspect spirituel de notre travail par différentes techniques de méditation : en méditant en silence ou accompagné du mouvement, ou simplement en étant dans le moment présent lors de chacune des activités proposées.

\*\*\*\*\*

Tout au long de la formation et pour chaque exercice, chacun est invité à communiquer et à partager en cercle ce qu'il vit, ressent, intègre, explore ... L'espace de parole et de dialogue, en toute sécurité et dans la bienveillance, est ouvert à tous... Travailler dans l'eau n'est pas anodin, que ce soit pour la personne qui reçoit ou pour celle qui donne... L'eau, élément de naissance, mère et féminité, entre autres, peut faire toucher des émotions profondes et initier des processus de libération et de guérison que l'on doit être prêt à accueillir. Le groupe est là pour offrir sécurité et assistance.



**Arjana** ([www.waterdance.world](http://www.waterdance.world)) est le cofondateur de la WaterDance, en plus d'être une instructrice WATSU et WATA reconnue par WABA (Association Mondiale des travailleurs aquatiques, USA) et IAKA. Arjana a importé WATSU en Suisse dans les années 1990. En 1993, elle crée l'Institut IAKA, une école dédiée à l'art du toucher aquatique et reconnue dans le monde entier pour ses techniques de travail aquatique. Depuis lors, elle enseigne le WATSU et le WATA partout sur la planète.



**Stéphane Longuet** ([lavoiedeleau.fr](http://lavoiedeleau.fr)) instructeur certifié WABA de Watsu® et WATA, j'ai travaillé avec les plus grands enseignants des pratiques aquatiques (Arjana, Harold, Alexander, Shantam, Gianni...) et je continue avec joie ma formation car il y a toujours à apprendre, à raffiner, à intégrer...

J'aime partager à travers le monde ces beaux et puissants outils de connexion à l'Univers.

## ASPECTS PRATIQUES :

### Prérequis :

WATA Fundamentals, WATSU®1 ou autre forme de travail aquatique (nous contacter pour précision...)

### Dates et Heures :

Du samedi 27 juin au jeudi 2 juillet 2020

Inscription à 9h00 le samedi

**Cercle d'ouverture à 9h30 précises !** Fin du cours vers 17h le jeudi

### Journée type :

Nous commençons par une méditation avant le petit déjeuner. Nous pratiquons ensuite toute la matinée dans la piscine (sauf le 1<sup>e</sup> jour). Après une bonne pause déjeuner, nous passons l'après-midi dans la salle de pratique ou dans la nature. Enfin, avant ou après le dîner, les participants ont la possibilité de s'entraîner dans l'eau, de profiter du sauna ou du hammam...

### Tarif :

650 € (cours) + 150 € (entrée spa et salle, à payer sur place, à la réception du spa)

Inclus dans les frais de cours : 6 jours de formation - matériel didactique - attestation de participation - inscription au registre WABR (Registre mondial WABA - si vous le souhaitez)

**Une réduction de 50 € est offerte aux 4 premiers inscrits, dans l'ordre de réception des arrhes.**

**Nota bene :** Pour les participants français, ce stage peut être pris en charge financièrement dans le cadre des crédits de formation professionnels. Me contacter pour des renseignements personnalisés.

**Inscription :** Merci de vous inscrire avec un mail de confirmation à:  
Stéphane Longuet 06 05 16 80 17 [waterdanceconnexion@gmail.com](mailto:waterdanceconnexion@gmail.com)  
Et confirmez avec un versement d'arrhes de 195 € (30% du montant)

Vous pouvez Utiliser Transferwise ([transferwise.com](https://transferwise.com))  
Stéphane Longuet, [waterdanceconnexion@gmail.com](mailto:waterdanceconnexion@gmail.com)

Ou

Virement bancaire : N26 Bank  
Nom: LONGUET Stephane  
IBAN: DE49 1001 1001 2621 0047 95  
BIC: NTSBDEB1XXX

**Le lieu :** «Le Miel et l'Eau» est un spa tenu par Patrice et son équipe dans un paysage magnifique et paisible du sud-ouest de la France. C'est l'endroit idéal pour être au contact des éléments, de la nature, de sa propre nature, l'endroit idéal pour être nous-mêmes...

<https://lemieletleau.fr/>

Les réservations pour l'hébergement doivent être effectuées directement auprès de Patrice : [centredebienetre@lemieletleau.fr](mailto:centredebienetre@lemieletleau.fr) (prix entre 20 et 80 €), et peuvent être payées par cartes de crédit, chèques et espèces.

Remarque : pas de distributeur automatique à proximité !

Important : Réservez votre hébergement dès que possible.

**Rejoindre le spa :** Par avion: Aéroport le plus proche: Toulouse.  
Autres aéroports à proximité : Bordeaux  
En train: gare d'Agen (20 minutes en voiture d'Agen, prise en charge possible par Patrice)  
En voiture GPS «Le Miel et L'Eau»: Lat: 44.2609335 Long: 0.4808281  
Sur la route D813, vous trouverez l'indication «Le Miel et l'Eau» qui vous guide vers le spa.  
En covoiturage: [Blablacar.fr](https://www.blablacar.fr)

**Repas :**

Lucie, la cuisinière prépare le déjeuner et le dîner (végétarienne, principalement des aliments biologiques et locaux, en ajoutant du fromage, du poisson fumé et des œufs) et fournit à manger pour le petit-déjeuner (veuillez lui en informer 7 jours à l'avance toute intolérance) pour 30€ par jour.

Le lieu de séminaire est isolé à la campagne. Pour simplifier notre organisation, nous partagerons tous nos repas.

Pour les arrivées le vendredi soir : merci d'informer Lucie 4 jours à l'avance pour la réservation de votre repas (06 40 79 70 10).

**A apporter :**

des vêtements confortables pour travailler au sol. Deux maillots de bain et deux serviettes de bain si possible (sauna, hammam sur place). Une bonne veste et des chaussures de plein air pour les sorties possibles dans la nature.

Apportez quelque chose pour prendre des notes, vos propres flotteurs, si vous en avez, et pince-nez (possibilité d'en acheter durant le cours).

Pensez à prendre des bouchons d'oreille pour les immersions si vous avez les oreilles sensibles et, peut-être également, pour une bonne nuit de sommeil si vous partagez une chambre... Apportez aussi une bouteille d'eau ou un thermos (pas en verre).

