


# Watsu® 1

Moorea Pearl Resort

09-14 Mars 2015



Keli Procopio & Carlos del Pino



# Watsu® Basic & Flot de transition



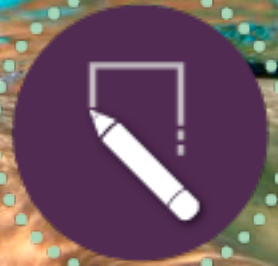


## Histoire

Depuis 1980 lorsque Harold Dull a amené pour la première fois en flottaison des gens dans l'eau chaude et commencé à développer le Watsu, le nombre de ceux qui en bénéficient continue à croître. Aujourd'hui, dans plus de 40 pays, le Watsu prouve son efficacité lors de douleurs chroniques et dans bien d'autres conditions. Il a été reconnu comme la première modalité de récupération par les thérapeutes aquatiques et est enseigné dans les universités du monde entier. En plus des bienfaits physiques provenant des mouvements et des étirements que l'eau chaude favorise, le pouvoir du Watsu à réduire le stress souligne son efficacité dans des cas de stress et sa croissante popularité auprès du publique.

**“Liberté de mouvement telle une expression physique, il n'y a plus de barrières et l'eau entoure chaque partie de mon corps. Je ressens ce berceau dans l'eau comme la rencontre primordiale avec mon univers entier”**

# Watsu® Basic



Ce cours est conçu pour partager et enseigner les principes basiques du Watsu.

Il est ouvert à tous sans exception et aucun pré-requis n'est demandé. Le Basic Watsu peut vous aider à rendre plus profonde votre méditation, votre relation avec vous-même, avec l'eau et les autres.

Pendant le cours vous allez apprendre l'élément de la Terre pour ressentir votre corps en contact avec sa gravité et ses racines; vous allez construire une relation de confiance et une connection du coeur avec vous-même et les autres. Ces principes appliqués dans l'eau sont valorisés par la flottaison et le partage avec les autres.

Tel que le Tai Chi, en Watsu vous pouvez rester dans votre position alors que vous gardez et étirez une personne dans vos bras, au rythme de vos respirations connectées. Vous allez être amenés à suivre une forme simple et complète en soi. Ce que vous apprendrez pourra être répétée à l'infini sans perdre de sa fraîcheur ou ses bienfaits pour vous et votre partenaire. Le cours inclut 10 heures enseignées dans une piscine chaude et 6 heures au sol, entrecoupées avec des pauses d'intégration.





# Flot de transition

Le Flot de transition est un cours important qui peut être suivi de manière indépendante ou constituer les quatre derniers jours d'un cours de Watsu 1. Dans le premier cas, l'étudiant doit avoir suivi un Watsu Basic pour s'inscrire au cours.

Pendant les 34 heures du Flot de transition, les étudiants apprennent une vingtaine de nouveaux mouvements de façon à pouvoir ensuite donner des séances d'une heure. Certains de ces mouvements peuvent se montrer plus complexes ou plus riches que ceux du Watsu Basic. D'autres comme les Sièges se révèlent sans doute plus forts du point de vue de l'intimité. Les transitions font l'objet d'une grande attention afin d'améliorer la fluidité des enchaînements et de favoriser la relaxation du receveur.

Enfin, les principes fondamentaux du Watsu sont approfondis. Grâce à cet approfondissement, les étudiants apprennent à adapter les mouvements et les positions à des receveurs aux conditions, tailles et poids différents tout en faisant, grâce au soutien de l'eau et à leur ancrage au sol, le moins d'effort possible.

## Bénéfices

- Diminuer les battements cardiaques
- Ralentir le rythme
- Favoriser une respiration profonde
- Augmenter la vasodilatation périphérique
- Accroître l'activité de la musculature digestive
- Sentiment de bien-être et de paix
- Atténuer les spasmes musculaires
- Diminuer l'activation du système réticulaire
- Augmenter l'amplitude des mouvements
- Améliorer la digestion
- Diminuer l'anxiété
- Une réconciliation intérieure

## Certification

À la fin de la formation, un certificat reconnu par Waba sera remis aux étudiants et sera comptabilisé pour 50 heures dans la formation de praticien de Watsu et de Tantsu reconnues au niveau international.

## Coût du séminaire

60 000 xpf.

Le transport, l'hébergement et les repas ne sont pas inclus dans le coût du séminaire.

## Lieu

Le séminaire aura lieu au Manea Spa de Moorea Pearl Resort & Spa\*\*\*.

## Horaires

La formation débutera le lundi 09 Mars à 10h00 et se terminera le Samedi 14 Mars à 12h00. Vous êtes priés d'arriver le premier jour du cours à 09h30 afin de compléter votre inscription.

## Comment arriver

Moorea Pearl Resort & Spa est situé à seulement 10 km de l'arrivée du Ferry reliant Tahiti à Moorea, et seulement à quelques kilomètres de l'aéroport, accessible en taxi en quelques minutes.

## Abonnements

*Votre inscription sera «confirmée dès réception du un dépôt de 20.000 xpf, avant le 20 février 2015.*

*Le groupe est ouvert à un minimum de 4 personnes jusqu'à un maximum de 6 personnes.*

## BANQUE SOCREDO



Compte Courant Bancaire: 17469 00021 20278480001 90

En faveur de: Carlos del Pino

Indiquer sur le justificatif de paiement "COURS WATSU 1"



### **Conditions d'annulation**

Notre politique d'annulation vous permet d'annuler votre réservation après l'envoi d'un e-mail à [hello@onesoulspa.com](mailto:hello@onesoulspa.com), au plus tard le 25 février 2015.

### **Logistique & Hébergement**

Moorea offre une large palette d'hébergements et restaurants différents qui peuvent satisfaire chaque exigence. Les participants sont libres de choisir ce qui leur convient personnellement.



## Les formateurs



### Keli Procopio

Est sannyasin depuis 1988, conseiller holistique accréditée par SICCOOL, spécialisée en travail de respiration (Breathwork) et en Watsu.

Formée au Shiatsu par le Centre de Médecine Traditionnelle de Milan, ainsi qu'au Breathwork par le MSI, pour lequel elle dirige à présent les stages de formation, en tant que collaboratrice de l'institut Insight de Milan.

Elle rencontre Harold Dull en 1996 et découvre le potentiel du travail corporel aquatique... Co-fondatrice de L'école Italienne de Watsu, elle enseigne cette discipline depuis 2000, ainsi que plus récemment le Tantsu.

Dans sa pratique, elle combine son amour de l'eau et sa passion du Breathwork, par une approche ludique et méditative



### Carlos del Pino

Depuis l'âge de 5 ans, grâce à ces études de l'art du Karate, Carlos grandit en murissant sa passion pour les disciplines corporelles. En enrichissant son expérience et ses techniques de méditation, il débute en 1999 sa formation en Shiatsu et se diplôme comme Shiatsuka reconnu par l'Association Européenne Professionnelle des praticiens Shiatsu. Passionné par le coeur et par la vision holistique de cette discipline, il élargi sa technique à l'eau en rentrant en 2004 dans le monde du Watsu.

Professionnel de Shiatsu et Watsu, Carlos, en tant que formateur, parvient à transformer la technique rigoureuse en une réalité corporelle simplifiée avec une vive passion.



ONE SOUL  
Spa

**One Soul Spa**

Matira, Bora Bora - French Polynesia

Mobile: +689 87 27 74 28 / +689 87 20 56 55

eMail: [hello@onesoulspa.com](mailto:hello@onesoulspa.com)

[www.onesoulspa.com](http://www.onesoulspa.com)