

Stage de YOGA IYENGAR® et /ou WATSU®

du lundi 5 août au vendredi 9 août 2024

Nous avons le plaisir de vous proposer un stage d'été un peu spécial dont l'idée nous est venue, à Laetitia et moi, en partageant nos pratiques : le WATSU et le YOGA.

Le Wat quoi ????

Le Watsu® est une forme de Shiatsu dans l'eau chaude.

Les pratiques aquatiques proposées (watsu®, chi kung, danse), sont axées sur l'exploration du mouvement et du souffle, rejoignant ainsi la pratique du Yoga. L'apesanteur, la résistance et la fluidité, que nous offre l'eau chaude, permettent une libération en profondeur de nos tensions physiques et émotionnelles.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager

Cette combinaison originale du Yoga et du Watsu nous ouvre un champ d'exploration élargi de nos perceptions dans différents domaines tels que la conscience de nos limites corporelles, le rapport au sol et à la gravité, la confiance en soi et en l'autre, par exemple...

Les matinées seront consacrées à la pratique posturale avec Florence D'OLIER. Une pratique régulière d'une année minimum dans la méthode IYENGAR ou dans un yoga postural est requise.

Programme

*Le matin de 9h à 12h: **YOGA** : 22 rue de Mérigonde à Castres, 81100*

*L'après-midi de 16h à 18h : **WATSU®** sous le Dôme à Campalis, 216 route de la Grotte St Dominique à Burlats, 81100. Le Dôme se trouve dans la forêt du Sidobre à 10km de Castres*

La pratique du Yoga comme celle du Watsu® s'approfondissent au fil des jours : il est donc souhaitable de suivre l'ensemble des sessions pour chaque activité.

Comme les 2 activités sont complémentaires, il est préférable de s'engager pour les deux. Cependant, il est possible de ne participer qu'à une seule.

Le prix du stage comprend l'enseignement seul

Le stage de YOGA + WATSU® : 265 €

Le stage de YOGA seul : 140 €

Le stage de WATSU seul : 125 €

(ajouter 10 € pour l'adhésion à l'Association Sous l'Arc en Ciel)

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous indiquer des hébergements à proximité

Pour tout renseignement et inscription, prendre contact par courriel ou téléphone :

Florence D'OLIER
florence05.dolier@gmail.com
06 29 77 57 69

Laetitia Andrieu est danseuse et praticienne certifiée de Watsu®

<http://www.artduvivant.org/medias/files/plaquette-watsu.pdf>

Florence d'Olier est sage femme et enseignante certifiée de yoga Iyengar®

Site de l'Association Sous l'Arc en ciel : <https://www.yoga-sous-l-arc-en-ciel.fr>