

Watsu 1



*Watsu Basic et
Watsu Transition Flow*

du mardi

20 juillet 2010, 10h00

au dimanche

26 juillet 2010, 18h00

L'apprentissage du stage Watsu 1 dure 50h. C'est la base de la formation pour être diplômé du Watsu. Après l'introduction au Watsu (durée 16 h), vous serez formé au « transition flow » pendant 34 h.

Pendant les séances vous apprendrez à ancrer et stabiliser votre posture, tout en pratiquant avec une personne dans vos bras. Vous vous familiariserez avec mouvements et étirements au rythme de vos respirations respectives.

Vous serez initié à une forme de Watsu simple, mais complète.

Animé par

Gianni De Stefani

*instructeur suisse de natation & Aquafitness
moniteur sportif et études en physiothérapie
masseur de Tantsu et Ayurvedique, Yoga et
gymnastique dans l' eau pour la femme enceinte*

*Pour Watsu France il enseigne le Watsu,
Aquawellness, Anatomie, Méditation
et Watsu pour les bébés.*



Renseignements:

Elvira ILMING

elvira@lewatsu.fr

www.lewatsu.fr

05 56 82 93 40

06 88 88 42 52

Inscription:

Chèque d'arrhes de 250 €

à l'ordre de

l'Association Fleurs et Fluides

15 rue Joliot Curie

33260 La Teste de Buch