

Watsu Basic



*du mercredi 6 janvier 19h00
au vendredi 8 janvier 19h00
au Kinésium à 33380 Mios
entre Bordeaux et Arcachon*

Cours de 2,5 jours : 375 €

Ce cours se concentre sur les fondements du Watsu où tel qu'en Tai Chi, vous pouvez vous ancrer et stabiliser votre posture pendant que vous pratiquez sur la personne dans vos bras, des mouvements et étirements au rythme de vos deux respirations connectées.

Vous serez conduit d'un bout à l'autre d'une forme simple, mais complète.

Vous pouvez suivre ce cours pour approfondir votre méditation, votre relation à l'eau ou votre lien aux autres.

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 125 €

à l'ordre de

l'Association Fleurs et Fluides

15 rue Joliot Curie

33260 La Teste de Buch