



WATSU® (WasserShiatsu) kombiniert Dehnungen, Massage, dynamische Bewegungen und Gelenkmobilisationen im warmen Wasser (35°C), wobei Sie eine tiefe Entspannung und ein Gefühl von Geborgenheit erleben dürfen.

Sie werden tänzerisch bewegt, wobei Spiralen, Schaukel- und Wellenbewegungen initiiert werden. Ihre Beine und Arme schwingen mit und werden vom Wasser gestreichelt, Ihre Atmung vertieft sich und Sie werden langsam eins mit dem Element Wasser. Rhythmische und harmonisch fließende Bewegungen bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse und können Verspannungen sowie Blockaden auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene lösen.

WATA® (WasserTanzen) : Wenn Sie gerne unter Wasser tauchen, werden Sie mit einem Nasenschutz versehen und unter Wasser in die dreidimensionale Schwerelosigkeit geführt, wo noch mehr Freiheit und Loslassen entstehen kann.

Manuela Blanchard Russi ist Wasser-Körpertherapeutin (WATSU® und WATA® zertifiziert, Ausbildungsmodule in Healing Dance) und Esalen Massage® Praktikerin. Die Wasser-Techniken lernte sie zwischen 2005 und 2010 bei den Pionieren und gibt seit 2005 regelmässig Wassersitzungen. Zudem unterrichtet sie Neuen Tanz, Contact Improvisation sowie « Contact Improvisation im Wasser », die sie durch die Integration ihres Know Hows selber entwickelt hat.

Manuela Blanchard Russi begleitet ihre Klienten auf der körperlichen sowie verbalen Ebene und legt Wert, den Gefühlen Raum zu geben. (Feedback einer Klientin: « Du hast eine sehr feine, einfühlsame und ehrende Art im Wasser zu behandeln. Ich habe mich in jedem Moment ganz aufgehoben gefühlt, sicher, geborgen und achtsam massiert und bewegt. »)

Preis, Dauer, Ort : Eine Sitzung dauert anderthalb Stunde inkl. Vor- und Nachgespräch (Sprachen : D, F, E, S, I) und kostet Sfr 100.- plus Badeintritt, ca 15 - 30.-. Orte : Therapie- oder Solbäder in der Region Bern. Andere Regionen auf Anfrage.

Kontakt :

+41 (0)79/ 641 91 19 & 41(0)31/ 332 50 06
manou.blanchard@bluewin.ch

www.earthandwaterdance.com

