

Module d'intro « Aquatic Bodywaves » Du jeudi 16 au dimanche 19 mai 2019 près de Sion (CH), feuille de route



Voici quelques détails sur le déroulement du stage, le lieu, le logement et la liste des choses à apporter.

Horaires : Le stage débutera **jeudi 16 mai à 11h (accueil/inscription/règlements)** – début du cours à **11h15** et se terminera **dimanche 19 mai vers 16h30**.

Langues : Le séminaire sera en langue anglaise et complété en français, voire en allemand selon les besoins.

Prix du gîte : 80 CHF p.p. pour les 4 jours. **Paiement en liquide, bancomat à 5 minutes à pied**

Repas : Repas préparés sur place par la cuisinière : 100 CHF p.p./4 jours (2 repas cuisinés dont 1 léger surtout végétarienne – poisson, œufs à choix, et locale). **Nous vous prions d'amener de quoi faire vos petits déjeuners** (magasin sinon à proximité) et quelques snacks. Merci de le communiquer au groupe si vous proposez d'amener quelque chose « en gros » à partager.

Le cours étant très intensif nous vous conseillons vivement de prendre tous vos repas sur place pour une meilleure logistique et vous permettre un temps de repos aux pauses repas (des sessions de travail étant prévues également après le dîner).

Les repas du matin (petit-déjeuner) et les snacks seront préparés en auto-gestion à partir d'une caisse commune qui servira à l'achat de la nourriture nécessaire aux menus élaborés collectivement. Nous limiterons ainsi les frais occasionnés. Nous prévoyons un petit déjeuner à base de céréales, fruits, pain et thé/café. **Pensez à amener ce dont vous avez besoin en cas d'intolérance alimentaire et à l'annoncer 10 jours à l'avance à Steven, et dites-lui aussi si vous mangerez le dîner le mercredi soir.**

LIEU DU STAGE : Le centre se situe en Valais. A 10 minutes en voiture ou en bus de la gare de Sion :

Tinika
rue de Sonvillaz 11
1950 Sion / Suisse
+41 (0)78 804 87 10

>>>> www.tinika.ch

Hébergement : Votre choix d'hébergement :



- Dortoir :
20 CHF /jour/personne
 - Tente dans jardin :
15 CHF /jour/ personne
 - Chambre double :
80 CHF/90 CHF/jour à partager entre 2 personnes
- Informez SVP Steven au plus vite du choix de votre chambre. Et si vous êtes souple pour la chambre double, dites-le SVP.

PRIX DU STAGE :

Voir feuille d'inscription, à envoyer SVP sur mon compte bancaire, pas de chèque SVP, le 1^{er} avril au plus tard pour bénéficier du prix réduit. Merci d'indiquer votre nom. Les virements bancaires SEPA (par internet) ou Transferwise n'occasionnent presque pas de frais (à votre charge). Si vous voulez d'abord suivre toute la formation, il y a un 2^{ème} tarif préférentiel juste après le stage:

IBAN: CH60 8148 8000 0051 4802 5

BIC: RAIFCH22 . Adresse de la banque: Raiffeisenbank, 3011 Bern, Suisse

Clearing: 81488. Au nom: Manuela Blanchard, Spinnereiweg 13a, 3004 Berne, Suisse

Le paiement du solde du stage sera à régler sur place avant votre arrivée, en virement bancaire. Nous encaisserons séparément le coût de l'hébergement + piscine et repas en liquide (merci de ne pas le régler sur le compte de Manuela).

ACCES :

✓ **En voiture:** Coordonnées GPS:
GRIMISUAT Lat : 46.25 Long : 7.3833

Prendre la sortie d'autoroute Sion Est, puis suivre la direction Grimisuat / Ayent. Arrivé au centre du village de Grimisuat, après l'église, vous trouverez le parking numéro 3 au rond point (cf. plan).



En covoiturage : nous vous invitons à indiquer vos trajets et horaires de vos étapes possibles, notamment Sion en le communiquant à la liste d'emails du groupe, pour partager un bout de route avec d'autres participants. Et sinon : www.blablacar.fr

- ✓ **Avion:** Aéroport le plus proche: Genève
Autre aéroport : Bâle et Zürich
- ✓ **Train:** Gare de Sion (Siders)
- ✓ Puis comptez 10 minutes en voiture ou en bus public (www.cff.ch) depuis la gare de Sion.

Depuis la gare de Sion, essayez de co-voiturez ou prenez le bus.... et essayez de vous donner rendez vous à une heure précise et de vous y prendre à l'avance en vous contactant par email en communiquant via les mails du groupe.



A APPORTER POUR LE STAGE :

- ✓ Suffisamment de vêtements souples et légers et des habits et des chaussures pour bouger dehors. Prévoir en fonction de la météo.
- ✓ Maillots de bains (deux c'est mieux !), un masque ou des lunettes, év. bouchons d'oreilles
- ✓ Un pince nez - à vendre pour 8€ sur place – et vos flotteurs, si vous en possédez, sinon vous pouvez en acheter à Steven sur place. SVP prenez votre set de flotteurs pour ceux qui n'en ont pas si vous venez en voiture, merci ☺.
- ✓ 2 serviettes de toilette
- ✓ Une bouteille d'eau ou un thermos
- ✓ De quoi prendre des notes

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter.

HORAIRES : A titre d'exemple, une journée type se déroule de la manière suivante :

- ✓ **8h:** petit déjeuner
- ✓ **9h30 :** Pratique Aquatique
- ✓ **13h à 16h :** Déjeuner puis temps de pause
- ✓ **16h à 18h :** Pratiques sur terre
- ✓ **18h à 20h :** Pause et Dîner
- ✓ **20h15 à 22h30:** Pratique Aquatique (jam, danse)

RENSEIGNEMENTS – MERCI DE LIRE D'ABORD EN DETAIL LE SITE ;-)

- Steven Titzé, mon assistant et responsable de la piscine, pour le lieu, les trajets, le gîte, les prix et toutes les infos utiles à la cuisinière (5 jours avant SVP) : +41(0)78 804 87 10 et steven@titze.ch
- Manou pour le contenu et la logistique du stage: +41(0)79 641 91 19 manou.blanchard@bluewin.ch

www.earthandwaterdance.com/aquatic-bodywaves-fr.html



**Aquatic
Bodywaves**

Massage aquatique et
Improvisation consciente