

WATERDANCE® FUNDAMENTALS

Vers Toulouse (France)/ 11-14 avril 2019



Avec Manuela Blanchard & Stéphane Longuet

www.earthandwaterdance.com (E/D/F) pic: © Dan Farberoff

WATERDANCE® FUNDAMENTALS

Découvrir les mouvements de base de la Waterdance, trouver son équilibre intérieur, intensifier sa qualité de présence, prendre soin de l'autre et de soi-même, donner et recevoir. Notre **respiration** se ralentit et s'approfondit naturellement. L'immersion dans l'univers subaquatique se passe tout en douceur et ouvre les portes d'un univers où règne calme, apesanteur et une autre sensation d'espace-temps. **L'élément liquide** est un médiateur exceptionnel, qui transforme la conscience corporelle et invite à un voyage émotionnel, spirituel et à un profond lâcher-prise.

C'est ce que nous allons aborder durant ces 4 jours d'**immersion** dans le monde de la Waterdance avec des exercices au sol, sous l'eau et en surface.

La **Waterdance®** ou **WATA®** (Wasser Tanzen) à été créée et développée par les Suisses Arjana C. Brunschwiler et Peter A. Schröter (www.waterdance.world) et débouche sur une formation complète reconnue par l'organisation internationale WABA.

Avec la pratique du **Contact Improvisation aquatique** en soirée, nous suivons notre resenti et nous laissons entraîner dans des danses improvisées lentes et sensibles.

La transition entre technique et danse nous donne des clés de compréhension sensorielle et nous permet de digérer en mouvement les nouveaux apprentissages.

Stéphane Longuet : Praticien de Massage Thai, diplômé de Massage Tibétain. Praticant de Hatha Yoga et de méditation depuis de nombreuses années, il enseigne le WATSU®, l'Océanic Body Aqua et la Waterdance® et donne quotidiennement des séances aquatiques dans sa piscine à Forcalquier. www.lavoiedeleau.fr

Manuela Blanchard (Suisse) est enseignante de Contact Improvisation et de danse improvisée. Egalement praticienne de Watsu®, massage californien, enseignante de WaterDance®, elle a développé le «Contact improvisation dans l'eau» et «Aquatic Bodywaves®» comme nouveau langage aquatique né de ses diverses explorations, qu'elle enseigne depuis 2007 tant en Suisse qu'à l'étranger. Plus d'infos sur nos sites.

Discover the basic movements of the **Waterdance®**, find your inner balance, increase your quality of presence, take care of the other and yourself, connect through the breath and the right intention ... the gesture becomes fluid and letting go of it in the present moment imposes itself with harmony and joy ...

This is what we will experience during these **4 days of immersion in the Waterdance® world** with exercises on the ground, underwater and on the surface. This method, created by Arjana C. Brunschwiler and Peter A. Schröter (www.waterdance.world), is taught internationally and leads to full Training recognized by the Worldwide Aquatic Bodywork Association(WABA).

Practicing **aquatic Contact improvisation** in the evenings will open our intuition and sensitivity, as we are listening to which dance wants to grow at the present moment. This great experience of abandon and presence on the physical, emotional and spiritual level helps us to integrate the learning material in a playful way.

Details, videos, pictures on www.earthandwaterdance.com/watsu.html (ENG/D/FR)

Lieu: Centre de bien-être et SPA privatif entre Bordeaux et Toulouse (France).

Horaires: 11-14 avril 2019, début 10h le jeudi, fin dimanche à 17h. Environ 30h de pratique.

Tarifs : €300 / 350€ plus 150€ location piscine. Tarif réduit et inscription valide en versant €100 d'arrhes > 20.3.19. Ouvert à tou(te)s. Possibilité de dormir sur place dès mercredi soir pour différents budgets, dès 25€/nuît. Nombre de places limité !

Inscriptions: steph.forca@free.fr, Steph: +33 (0)6 05 16 80 17 ou manou.blanchard@bluewin.ch