



Le **WATSU®/WaterShiatsu** est un massage aquatique qui combine massages, étirements, mouvements dynamiques et mobilisation des articulations, en harmonie avec votre respiration. La flottaison dans l'eau libère le corps de la gravité et rend possible une grande mobilité, même pour des personnes limitées dans leurs mouvements (handicapés, femmes enceintes).

Les balancements dans l'eau chaude (à 35°C) vous amènent une grande détente et ralentissent votre respiration. Vous êtes conduit(e) dans des mouvements circulaires, des vagues et spirales, rappelant tantôt les ondulations des êtres sous-marins, tantôt l'harmonie de la vie intra-utérine. L'eau vous enveloppe d'une douce caresse sur tout le corps, les impulsions rythmiques et les oscillations vous amènent à la fois une sensation de liberté et de sécurité.

Ensuite, si vous vous sentez à l'aise la tête sous l'eau et avec un pince-nez, vous pouvez recevoir un **WATA®/Waterdance** : vous êtes lentement plongé(e) dans le monde subaquatique où règnent 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 (selon les expériences individuelles).

Le massage aquatique est reconnu pour sa valeur thérapeutique (notamment en cas de maux de dos, tensions, migraines, problèmes de sommeil, etc.). L'effet relaxant de l'eau chaude influe sur plusieurs niveaux de notre être en nous aidant à retrouver un équilibre mental, physique et émotionnel.

Manuela Blanchard est praticienne de WATSU®, WATA®, de massage californien et enseigne la danse improvisée en Suisse et à l'étranger. Parallèlement à ses formations de WATSU®, WATA®, et "Healing Dance" auprès des pionniers de ces méthodes depuis 2005, Manuela a développé le „Contact improvisation dans l'eau“, comme une synthèse de sa passion pour la danse et pour l'eau. Manuela a acquis une expérience dans l'accompagnement émotionnel par la formation aquatique et à travers son propre parcours de développement personnel depuis de nombreuses années.

Prix et durée: Une séance coûte CHF 100.- (sans la piscine) et dure 1h30, comprenant un petit entretien préalable et une intégration du ressenti (je parle français, allemand et anglais). Je donne régulièrement des séances à Berne et peux me déplacer sur demande.

Contact :

+41 (0)79/ 641 91 19 (mobile), +41(0)31/ 332 50 06
manou.blanchard@bluewin.ch
www.earthandwaterdance.com

