

Chers/chères client(e)s, ami(e)s et connaissances,

Je vous envoie mes nouvelles propositions concernant le **Shiatsu aquatique® (WATSU®, Waterdance®)**, car je n'ai plus accès à l'Hôpital de l'Isle pour donner des séances. Il y a dorénavant 3 lieux possibles à/près de Berne: Cinébad, Maulbeerbad et Schönbühl, plus d'éventuels lieux que vous me proposez. Je suis en principe disponible en journée la semaine, le mardi soir et quelquefois d'autres soirées. Toutes ces piscines sont bien chaudes (min. 36°C). Ci-dessous quelques détails en plus:



- **Cinébad**: c'est un très beau lieu qui vient de s'ouvrir, juste en face de la gare de Berne, dans une atmosphère intime (bassin privé pour le watsu). Sauna et bain turc (avec port du maillot de bain) et 2ème piscine publique qui diffuse de belles images aquatiques et permet de vous reposer encore 2h en plus du temps de la séance. Plus d'information sur <http://www.cinebad.ch>

Le **prix** d'une séance d'1h15 à Cinébad est 150.- à 170.- (en fonction de vos possibilités), y compris nos 2 entrées. Je bénéficie de quelques bons d'entrée qui me permette de vous offrir un tarif réduit si vous voulez découvrir la piscine (valables jusqu'en septembre).

- **le bain de thérapie public de Maulbeerbad**, juste à côté de la gare (Hirschengraben), accessible les mardis et vendredis. L'espace est partagé avec d'autres usagers, mais je connais les "bonnes heures" pour y être tranquille. Vous pouvez y rester après la séance. Cadre très ordinaire. Sauna et bains turcs à disposition (+18.-).

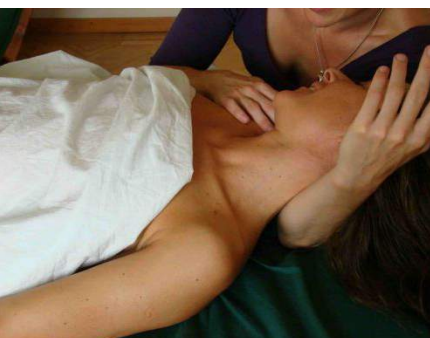
Le **prix** d'une séance d'1h au Maulbeerbad est 130.- à 140.- (en fonction de vos possibilités), y compris nos 2 entrées.

- **Les bains salins de Schönbühl**, à 18 minutes en transports publics de Berne et 25 minutes de Bienne en voiture: <http://www.solbad.ch>. Piscine à l'intérieur et à l'extérieur, eau saline presque sans chlore et temps illimité.

Le **prix** d'une séance d'1h15 au Solbad Schönbühl est de 140.- à 170.- (en fonction de vos possibilités), y compris nos 2 entrées. Pour 5.- de plus, accès au sauna.

Si vous connaissez un **autre bain thermal ou de thérapie** (min 34°C) près de chez vous, je peux m'y déplacer, pour autant que vous soyez un groupe de 3-4 personnes. Possibilité notamment à Genève et aux bains de la Gruyère. N'hésitez pas à me demander! Et de manière générale, si vous voulez venir mais que le prix est trop élevé, n'hésitez pas à m'en parler...

Plus d'informations sur ce lien: <http://www.earthandwaterdance.com/massage-aquatique.html>



Pour le **massage californien** (massage à l'huile avec étirements doux), proposez-moi simplement quelques dates qui vous conviennent. Je masse en principe en semaine entre 9h-18h. Mon cabinet est à la maison, à 20' de la gare de Berne (centre-ville). Prix 130.- pour 1h30. Plus de détails sur mes conditions etc. sur www.earthandwaterdance.com/massage-californien.html

Il est aussi possible d'offrir un **bon cadeau** pour le massage californien ou le Watsu.

La **caisse maladie** complémentaire de l'**EGK** est pour l'instant la seule qui reconnaît le WATSU® et le massage californien® (elle rembourse 70.- par séance). Mes cours et stages de danse sont reconnus et partiellement remboursés par la caisse complémentaire de l'assurance **SWICA**.

Plus d'informations sur mes **stages de danse** dans l'eau, dans la nature, en studio sur www.earthandwaterdance.com/workshops-calendar.html



Adrian Russi & Manuela Blanchard