

# **WATERDANCE® FUNDAMENTALS**

**Près de Sion (Suisse) / 21-25 août 2019**

pic: ©  
Dan Farberoff



**Avec Manuela Blanchard**

**[www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com) > watsu (E/D/F)**



# 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 5 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 Arjana C. Brunschwiler et Peter A. Schröter ([www.waterdance.world](http://www.waterdance.world)) et débouche sur une formation complète reconnue par l'organisation internationale WABA (50h crédit).

Avec la pratique du **Contact Improvisation aquatique** en soirée, nous suivons notre ressenti 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.

**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 **5 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](http://www.waterdance.world)), is taught internationally and leads to full Training recognized by the Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA, 50h credit).

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](http://www.earthandwaterdance.com/watsu.html) (ENG/D/FR)**

**Lieu/Place:** Centre privatif entouré de montagnes avec jardin, salle et piscine à 34°C à 10' de Sion (Suisse). Private pool, garden and room 10' from Sion/Sitten (Switzerland), beautiful mountain view.

**Horaire/ Schedule:** 21-25 août/August 2019, début 10h le mercredi, fin dimanche à 17h. Start 10am on Wed., end 5pm Sunday. about 50h credited by WABA.

**Tarifs/ Price :** 600€ Eurocitizen / 900CHF Swiss resident early bird, incl. pool/ location piscine. Tarif réduit et inscription avec 300 CHF d'arrhes/prepayment > 31.7.19. Après/after 700€/1050CHF. Ouvert à tou(te)s. Logement sur place dès mercredi soir pour différents budgets, dès 20CHF/nuit et repas à 120CHF/ semaine. Lodging starting at 20CHF and food for 120 CHF. Open to everyone.

**Inscriptions:** +4179 641 91 19 / [manou.blanchard@bluewin.ch](mailto:manou.blanchard@bluewin.ch)