

PROGRAMME DE FORMATION

Watsu® Respiration et Méditation

Durée et horaires		Objectifs pédagogiques
4 jours / 30 h Horaires habituels : 9h00 13h00 14h30 18h50		<p>A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De comprendre les principes du travail sur la respiration ✓ De comprendre les principes de la méditation ✓ De savoir intégrer les principes ci-dessus à votre travail aquatique ✓ De se concentrer avant et pendant une séance ✓ De savoir utiliser la respiration pour la qualité de toucher
Public concerné		Contenu pédagogique
Tout public		<p>Environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Découverte la portée de la méditation et de la respiration <p>Posture corporelle & protection des personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Centrage, co-centrage et posture méditative <p>Techniques utilisées</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniques de respiration ✓ Travail préparatoire de centrage ✓ Fluidité et qualité de toucher ✓ S'exercer sur des cas factices, puis pratiquer sur des modèles en situation de clientèle
Pré-requis		
Watsu Basic		
Sanction de formation		
Attestation de formation		
Formateur Intervenant		
Xavier BOISSON Formateur WABA certifié		
Démarche et méthodes pédagogiques :		Techniques et outils :
<p>Nous privilégions une démarche pédagogique, conviviale, respectueuse et interactive. L'apprentissage sera focalisé sur le bien-être et la sécurité des personnes et une possibilité d'application concrète au retour de la formation. Démarche active, centrée sur l'apprenant .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méthodes : <ul style="list-style-type: none"> - démonstrative, faire acquérir une série de geste (démonstration puis le participant reproduit) - active, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants. - participative, basée sur le questionnement et les échanges des participants - Expositive : transmet des connaissances (anecdotes, illustration...) 		<ul style="list-style-type: none"> • Alternance des techniques suivantes : Démonstration, suivi d'une seconde démonstration détaillée, mises en application par pratique et échanges, corrections du formateur suivies de reprises verbalisées... • Exposés théoriques des principes anatomiques, physiologiques et énergétiques • 60% de la formation se déroule en piscine chaude, 40 % en salle • Supports pédagogiques : Vidéo, documentation papier et PDF, livre technique spécifique

Modalités d'évaluation et de suivi:

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un questionnaire écrit
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction, à chaud

La présence des stagiaires est impérative et obligatoire tout au long de la formation. Une grande partie du travail étant basée sur un travail d'échange à 2, toute absence même temporaire devra être signalée au formateur et motivée par une raison valable.

Une feuille d'émargement sera obligatoirement signée par chaque stagiaire en début de chaque demi-journée.

Modalités d'accueil :

La formation se déroulera au Centre Le Miel et L'Eau situé à Clermont Dessous, un charmant hameau à proximité d'Agen. Sa situation en pleine campagne verdoyante en fait un lieu idéal pour ce stage en résidentiel.

Un gîte de qualité, aménagé dans un bâtiment en pierre récemment rénové, vous propose différentes chambres, individuelles ou collectives.

Une salle commune avec cuisine et aire de repos nous offre la possibilité d'avoir des pauses agréables. Pour le travail à terre nous disposerons d'une salle confortable avec projecteur vidéo et paperboard, ou si le temps le permet des espaces nature sous les arbres.

Pour le travail pratique aquatique une piscine thérapeutique d'eau chaude spécialement conçue pour le bien-être et la relaxation sera à notre disposition avec vestiaire attendant.

Ce centre est accessible en voiture avec des possibilités de parking, nous pouvons aussi organiser votre prise en charge à la gare d'Agen en nous prévenant à l'avance de votre arrivée.

Règles sanitaires et hygiène

Des règles sanitaires sont régies par un règlement intérieur à L'Eau de Soie, celui-ci est affiché sur place et qui vous sera expliqué à votre arrivée. Il reprend les réglementations et les interdictions applicables aux lieux ouverts au public et plus précisément aux piscines publiques.

Actuellement des règles de distanciation et des conditions d'entrées sont mise en place en raison de la crise sanitaire COVID 19. Nous vous invitons à vous informer des nouvelles et éventuelles évolutions directement auprès du centre de L'Eau de Soie Tel : **04.74.71.14.19**