

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

WATSU® RESPIRATION & MEDITATION	
Durée et horaires	Objectifs pédagogiques
3 jours / 30 h Horaires habituels : 9h00 13h30 14h30 20h00	A l'issue de la formation le stagiaire sera capable : <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	Environnement <ul style="list-style-type: none"> ✓ Découverte la portée de la méditation et de la respiration
Pré-requis	Posture corporelle & protection des personnes <ul style="list-style-type: none"> ✓ Centrage, co-centrage et posture méditative
Sanction de formation	Techniques utilisées <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniques de respiration ✓ Travail préparatoire de centrage ✓ Fluidité et qualité de toucher
Formateur Intervenant	<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'exercer sur des cas factices, puis pratiquer sur des modèles en situation de clientèle
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.</p> <p>Démarche active, centrée sur l'apprenant qui « agit ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méthodes : - 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 	<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... • 20% de la formation a lieu au sol, 80 % en piscine chaude • 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 de L'Eau de Soie, 6 Impasse du Béal 69009 Lyon.

Ce centre est accessible en voiture avec des possibilités de parking aux alentours pour les lignes de transport en commun Metro D station Valmy ou ligne de bus 3, 19 et 66.

Pour le travail à terre nous disposerons d'une salle confortable adéquatement équipée de futons et avec projecteur vidéo et paperboard.

Pour le travail pratique aquatique une piscine thérapeutique d'eau chaude spécialement conçue pour les formations de travail corporel en eau chaude sera à notre disposition avec vestiaire attenant.

Un coin attenant pour les pauses café sera à notre disposition à côté de la salle. Par contre les repas devront impérativement avoir lieu à l'extérieur en utilisant la terrasse et une pièce cuisinette équipée d'un micro-onde et d'un réfrigérateur. Vous pourrez aussi organiser vos repas dans des structures environnantes dont vous serez informés en arrivant (restaurants, snacks ou boulangerie...)

Nous pourrons utiliser la salle mise à notre disposition au sein du centre de formation durant toute la durée de la formation, y compris pendant les temps de pause.

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.

Toutes les limitations et règles d'accès relatives à la crise du COVID 19 ont été supprimées à ce jour. 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**