



**La Voie de l'Eau**  
*...Être en Soi dans l'Instant Présent avec l'Eau...*



# Stage de Yoga dans l'eau **Woga® (Water-Yoga)**

**9 et 10 juin 2020**

**Forcalquier 04300 – Haute-Provence – France**

**avec Gianni DeStefani**

stage ouvert à toutes et tous

Le WOGA®,

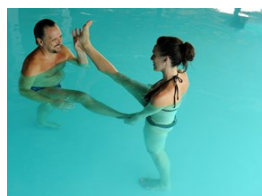
Une activité pour tous, novatrice en France et orientée vers le bien-être holistique

**Contact : Stéphane Longuet**

**+33 (0)6 05 16 80 17**

**[steph.lavoiedeleau@gmail.com](mailto:steph.lavoiedeleau@gmail.com)**

**[www.lavoiedeleau.fr](http://www.lavoiedeleau.fr)**



Le WOGA® (Water Yoga) est la rencontre de notre corps avec l'élément liquide, là où notre structure physique s'adoucît et s'assouplit au contact de l'eau et dans sa relation avec l'élément.

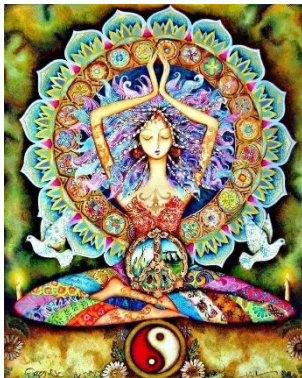
On retrouve dans la pratique du WOGA® toutes les vertus du yoga ainsi que les postures, le travail méditatif, la connexion à la vie intérieure et l'écoute de la respiration mais dans un élément nouveau... l'eau chaude.

On peut facilement se rendre compte des bienfaits du WOGA®, tout particulièrement grâce à l'obtention d'un équilibre psychophysique bien meilleur ou d'une capacité de concentration bien plus élevée. La qualité de cette pratique associée aux vertus propres à l'eau chaude garantit de surcroît un degré de relaxation plus difficilement accessible dans les pratiques à terre.



Cette technique peut être facilement proposée et suivie par tous, quel que soit l'âge, la capacité physiques ou l'entraînement et l'expérience au travail corporel. Elle est tout particulièrement aussi adaptée aux femmes enceintes. Réalisable également en couple, cette pratique saine et relaxante ouvre de nouvelles voies relationnelles.

A l'origine, **le Yoga** :



Le Yoga est pour certains une philosophie, pour d'autres une religion, un mode de vie, un travail corporel physique, voire même une pratique visant à modifier les états de conscience ou plus simplement une façon de se détendre. Mais quel que soit le but recherché dans sa pratique, le Yoga ramène toujours à cette notion spirituelle de l'union de l'humain au divin, à l'harmonie de la vie et de la nature amenant à la réconciliation du corps et de l'esprit

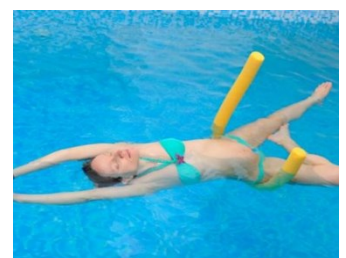
Il devenait évident que le Yoga arrive à l'eau, cet élément primordial, fluide par définition et prenant la forme de ce qui le contient.

De la terre à l'eau :



De la terre mère à l'eau, il n'y a qu'un pas... Avec la même intensité que le Yoga est en mesure de nous faire redécouvrir notre corps, l'eau est en mesure de nous le révéler. Agissant en tant que médiateur, grâce aussi à ses nombreuses propriétés physiques et énergétiques, l'eau va décupler nos sensations corporelles et notre compréhension intuitive en nous amenant à un nouveau niveau de conscience. Grâce à notre flottabilité, l'eau nous permettra de restreindre les effets limitatifs de la gravité terrestre.

La différence entre certaines formes de Yoga aquatique et le WOGA®, est qu'il est pratiqué dans une eau suffisamment chaude pour permettre d'accentuer ses effets bénéfiques. L'eau chaude va favoriser le relâchement musculaire et nous permettra de dépasser nos limites habituelles. Elle permettra aussi de calmer le mental, en amenant tout notre être à un état de concentration élevée et de paix sereine.



## Le formateur

---



Gianni DE STEFANI,

Ex-entraîneur de l'équipe nationale Suisse de water-polo, formé à la physiothérapie.

Master teacher, coach advisor, formateur d'enseignants, conférencier... Il distribue ses connaissances, sa patience et son amour de l'autre et de l'eau depuis plusieurs décennies dans le monde entier.

Il forme tous les niveaux de Watsu® (Water-Shiatsu), l'OBA® (Oceanic Body Aqua), le Woga®, Watsu pour cas particuliers, pour bébés, pour femmes enceintes, pour la fibromyalgie, Watsu et déprogrammation, Anatomie pour Watsu, Méditation pour Watsu, l'Eutonie dans l'eau, etc...

Sa remarquable expérience du travail aquatique est un atout majeur pour tous ceux qui souhaitent être formé à ces disciplines et la qualité de ses techniques d'enseignement sont une référence mondiale.

C'est une chance d'avoir l'opportunité de suivre son enseignement en Provence !!

## Le cours le lieu et le coût

---

Rendez-vous au centre de bien-être aquatique « La Voie de l'Eau » 24, rue des giloux 04300 FORCALQUIER le mardi 9 juin à 9h pour l'enregistrement ; Le cours débutera à 9h30 jusqu'à 18h environ... Le mercredi 9, on commencera à 9h jusqu'à 17h environ.



Ce cours est reconnu et enregistré pour 12h sur le registre de l'association mondiale des travailleurs aquatiques WABA (Worldwide Aquatic Bodyworkers Association)

Le prix du stage est de 225€ comprenant l'enseignement, l'accès au bassin et à la salle de cours, le matériel didactique et l'enregistrement sur le registre WABA. L'hébergement et les repas ne sont pas inclus.

**Nota : Réduction de 30€ pour les participants s'inscrivant avant le 1<sup>er</sup> mai 2020, Soit un prix earlybird de 195€ (voir fiche d'inscription).**

Le centre « La Voie de l'Eau » est un lieu situé à Forcalquier, en Haute-Provence, un bassin conçu pour les pratiques aquatiques, dédié aux techniques de massage et relaxation aquatique (Watsu®, Oceanic Body Aqua®, Waterdance®, Healing dance®, Aquazen, Méditation dans l'eau, Woga®, etc...) dans un environnement au calme, à 2 pas de la forêt, du centre-ville de Forcalquier et de toutes ses commodités.



Contacter Stéphane afin de discuter de la meilleure solution pour vous rendre sur place en fonction de vos possibilités personnelles (voiture, train, bus, co-voiturage...). Parking surplace.

Possibilité de dormir surplace en chambre double ou triple pour 20€/pers/jour. Des photos des différents espaces sont disponibles sur demande...

Des chambres individuelles sont disponibles à 2km du bassin en chambre d'hôtes, contactez-moi pour plus d'infos.

Pour les repas, il est possible d'utiliser la cuisine familiale avec ustensiles, four et frigo... pour réchauffer ou préparer ce dont chacun a envie.



Chacun amène la nourriture qui lui convient et les repas sont pris en commun. Forcalquier est une petite ville et toutes les commodités (magasin bio, épicerie fine, supermarchés, restaurants...) sont disponibles autour. Le bassin est à 2mn à pied du centre-ville.

Il est conseillé d'amener 1 ou 2 maillots de bain, serviette, bouteille d'eau, protections pour les oreilles si nécessaire, vêtements confortables pour le travail au sol.

Stéphane 06 05 16 80 17 Fb@lavoiedeleau [steph.lavoiedeleau@gmail.com](mailto:steph.lavoiedeleau@gmail.com)

[www.lavoiedeleau.fr](http://www.lavoiedeleau.fr) ( le calendrier des différents stages...)