



L' A q u a W e l l n e s s

Dans une piscine luxueuse, bordé de pierres blanches et séparés d'un immense jardin par des baies vitrées, nous vous invitons à vivre une expérience unique.

Non, nous ne vous promettons pas de nager avec les dauphins, mais bel et bien une détente sans égale. Portés par l'eau, vous vous trouverez dans un état de quasi apesanteur...

Comme l'eau de la piscine est chauffée à 36°C, votre corps n'a même pas d'effort à fournir pour le chauffer ! Le pied quoi. Et, lorsque vous entendrez la musique sub-aquatique vous bercer en douceur vous serez proche de l'extase car ce n'est pas tout ; à tour de rôle vous serez porté, dansé par votre partenaire (oui, ça se fait à deux). Le paragraphe suivant vous explique comment :

L'accompagnement : en douceur et en même temps très centré

Une session d'aquawellness comprend (pour les débutant) 4 étapes :

- (1) D'abord il y a un petit échauffement qui consiste à prendre contact avec les particularités de l'eau :
 - son inertie qui va nous aider à faire des mouvements fluides, souples et en douceur
 - sa portée qui nous aide à porter littéralement notre partenaire
 - sa densité qui nous aide à ouvrir notre frontière, à sortir de « notre petit moi » ; à expérimenter des sensations nouvelles.
- (2) Ensuite commence le travail à deux, c. à d. qu'une personne est active et l'autre passive. Dans un premier temps la personne passive se repose sur 2 flotteurs (aussi appelés rouleaux). L'accompagnateur (Sono) vous apprend quelques mouvements simples qui aident à ce que la personne passive puisse se relaxer au maximum. Après 10 à 15 minutes on change de rôle. La personne active devient passive (et prend donc place sur les deux flotteurs - et vice versa).
- (3) Puis un même jeu se fait avec un seul flotteur et des mouvements appropriés.
- (4) Finalement, le « travail » sans rouleaux est entamé. Et, c'est ici que - de temps en temps - des petits miracles se produisent. L'un se sent poisson et reste très longtemps sous l'eau, l'autre se sent dans la matrice (maternelle), un troisième fait une expérience spirituelle et un quatrième fusionne avec l'eau et/ou devient dauphin. La détente est complète, c. à d. sur tous les plans : **physique, émotionnel, mental et spirituel.**

Question souvent posée : **Comment ce fait-il que quasi tout le monde (*) se réconcilie avec l'eau endéans la première séance ?** (*) 2 exceptions en 7 ans de temps.

Tout simplement par une progression basée sur la sécurité, la confiance et le respect des limites de chacun. Sachez que la profondeur de la piscine est de 1m40. Ceux qui ont peur vont réaliser - d'une façon qu'ils n'imaginaient pas - ce que veut dire être au bord de l'eau, dans l'eau, sur l'eau, peut-être même sous l'eau et surtout enveloppé par l'eau. Pour certains c'est même la première fois qu'ils expérimentent la joie de barboter ou qu'ils découvrent le plaisir de sentir la fluidité, bref à développer leur « l'aquacité ».



Quelques précisions

L'aquawellness est la forme féminine de la détente dans l'eau.

Nous travaillons toujours en **petit groupe de 6 ou 8 personnes** avec deux accompagnateurs professionnels. La séance dans l'eau dure trois heures ; trois heures qui filent à une vitesse v-prime, tellement le vécu est riche.

Parfois cette détente permet l'émergence spontanée des mémoires (vie intra-utérine, émotion refoulée, mémoires en relation à l'eau). Souvent cette expérience a un effet thérapeutique.

Parfois c'est une sensation d'être dauphin qui émerge.

Parfois une modification de la conscience nous révèle un bien-être profond, jamais vécu auparavant.

Dans cette détente, l'être s'ouvre et s'offre.

Citation

L'accompagnateur est juste là pour... accompagner ; il n'y a même pas de travail de porter l'autre.

Sono : « Quand j'accompagne, je ne fais quasi rien, cela va tout seul. C'est un plaisir de sentir l'autre, de voir ce qui veut bien se manifester, où le courant coule, littéralement et au figuré ; bref, c'est du tantra pur ! »

Groupe « confirmé »

Après avoir acquis assez d'aisance et de grâce, un travail pour couple est proposé. Tout comme l'apprentissage préliminaire, ce « travail » est inspiré par l'attitude tantrique.

Remarque : pour le groupe « confirmé », il faut avoir suivi au moins 2 séances débutants.

Pour plus d'information contacter Sono

via courriel info@livingtantra.be

par téléphone **02 305 3039** Pour tout message sur le répondeur : merci de parler **FORT et LENTEMENT**. Laissez un numéro de téléphone **fixe** ainsi qu'une heure en journée (et en semaine) à laquelle Sono peut vous rappeler.

Prix

La séance : **50 €** (ou **40 €** pour ceux ayant suivi un atelier de tantra chez Sono).

3 séances : **120 €** (ou **90 €** pour ceux ayant suivi du tantra chez Sono) ;
c.-à-d. une **économie de 30 € !** Valable 1 an.

5 séances : **175 €** (ou **125 €** pour ceux ayant suivi du tantra chez Sono) ;
c.-à-d. une **économie de 75 € !!** Valable 18 mois.

10 séances : **300 €** (ou **200 €** pour ceux ayant suivi du tantra chez Sono) ;
c.-à-d. une **économie de 200 € !!!** Valable 2 ans.



Conditions

- venir de préférence le ventre vide (ou repas léger)
- payer la séance (ou l'abonnement) via versement bancaire (voir site) **au moins deux semaines à l'avance**
- s'inscrire par deux
- être sur place à **9h45**.

Dates

Consultez notre site à la page <http://www.livingtantra.be/WSaqua.htm>.

Inscription

Comme les places sont limitées à 8 et que parfois elles sont prises deux mois à l'avance (sauf exception), nous vous invitons à vous inscrire à temps et uniquement par courriel (info@livingtantra.be).

Il est aussi demandé de vous **inscrire par deux**. Voir « Conditions » plus bas.

Conseils

- apporter une bouteille **d'eau** (se baigner longuement à tendance à nous déshydrater)
- apporter **de quoi manger**/grignoter (pour après) ; il y aura un excellent thé sur place
- un **essuie**/une serviette peut aussi s'avérer utile ☺
- prévoir au moins une demi-heure après la séance pour « revenir sur terre », partager si le cœur vous en dit et commencer à intégrer votre vécu.

Bonne session !

Sono

PS : il y a moyen d'obtenir une **séance individuelle** (un vendredi) où, pendant une heure, vous ne faites que recevoir. Le prix d'une telle session est de 75 € (ou 100 € si vous avez participé à aucun de nos ateliers). Ici aussi plusieurs réductions sont possibles.

Prenez contact avec Sono pour plus de renseignements.

PPS : il y a des **pince-nez** sur place.

