



AquaWellness

In een luxueus zwembad, omringd door witte natuursteen en met uitzicht op een prachtige tuin, nodigen we je uit voor een unieke beleving.

Neen, ik beloof je niet met dolfijnen te zwemmen, wel om je DOL en FIJN te voelen. Quasi zwevend, gedragen door water op (bijna) lichaamstemperatuur en gebaad in hemelse muziek, wordt je *gedanst* door je begeleider, die telkens (ongeveer om de 20 à 30 minuten) nieuwe bewegingen aangeleerd krijgt.

De begeleiding: zacht en gecentreerd

Een sessie aquawellness voor beginners bestaat uit vier fases :

- (1) Kennismaking met de kwaliteiten van het water (inertie, draagkracht en dichtheid), en hoe je er makkelijk in te bewegen en toch stabiel te blijven.
- (2) In een tweetal ga je om beurten leren te begeleiden en jezelf over te geven, gedragen door twee schuimrubberen rollen. Elk experimenteert dit gedurende zo'n 10 à 15 minuten.
- (3) Daarna leer je enkele nieuwe bewegingen met slechts één rol (ook weer zo'n 10 à 15 minuten).
- (4) Tenslotte komt de eigenlijke sessie zonder rollen. En hier gebeuren soms "mirakels": de ene voelt zich vis (of dolfijn) en blijft merkbaar lang onder water. De ander vindt zich als foetus in de baarmoeder. Een derde ervaart een extatische staat. Een vierde wordt één met alles en iedereen. Wat er ook van zij, je zal op z'n minst een rust en ontspanning voelen zoals je nog nooit hebt meegemaakt.

Een vaak gestelde vraag: **Hoe komt het dat haast iedereen (*) zich, al tijdens de eerste sessie, verzoend met het water?** (*) 2 uitzonderingen op 7 jaar.

Wegens de langzame opbouw gebaseerd op veiligheid en vertrouwen. Respect voor de grenzen van elkeen staat centraal bij ons.

De diepte is slechts 1m40 en zij die schrik hadden van het water, realiseren zich het verschil tussen aan de rand blijven, in het water staan, op het water drijven en soms zelfs onder water gaan, maar vooral: **gekoesterd** worden door warm water.

Voor sommigen is het de eerste keer dat ze het genot ervaren om vrij in het water te kunnen **spelen**, om de vloeibaarheid van water te ervaren en hun "water-zijn" te ontdekken.

Enkele verduidelijkingen

Aquawellness is dus een zachte, vrouwelijke vorm (YIN) van ontspanning in warm water, in tegenstelling tot Watsu (en andere vormen) die meer mannelijk (YANG) zijn. Bij ons gaat het dus niet zozeer om iets te DOEN, maar veeleer om te beleven, te ervaren en het aanvoelen van je aquawellness partner.



We werken steeds in kleine groepjes van ± 8 personen. Een sessie duurt drie uur - en weet dat de tijd ontzettend snel voorbij gaat als je totaal ontspannen bent.

Het gebeurt dat tijdens zo'n diepe relaxatie er oude herinneringen komen *bovendrijven*. Veelal heeft dit een genezende werking. Maar ook het diep goddelijke kan zich openbaren. Wanneer je ontspant, open je jezelf en komt je ware wezen tevoorschijn.

Het laatste halfuur ben je vrij om te experimenteren met het geleerde of... om eenvoudigweg te genieten van je nieuwe relatie met het water.

Citaat

De begeleider is er enkel om... te begeleiden;
Je hoeft niets te doen, je hoeft de ander zelfs niet te dragen,
dat doet het water wel.
Enkel aanwezig zijn, voelen, luisteren.
Sono: "Wanner ik begeleid, doe ikzelf niets. Het gaat vanzelf. Het is zeer aangenaam de ander aan te voelen, te kijken wat er zich aandient, te luistern naar wat de ander beweegt, waar het vloeit. M.a.w. een tantrische ervaring!"

Voor gevorderden

Na voldoende ervaring (het aanvoelen van de partner), wordt het werken in koppels voorgesteld. Zoals de basisopleiding is ook deze geïnspireerd door de tantrische levenshouding.

Meer inlichtingen? Contacteer Sono

via mail info@livingtantra.be

per telefoon **02 305 3039** Kom je op het antwoordapparaat Terecht spreek dan **LANGZAAM** en **DUIDELIJK**. Laat je vast telefoonnummer achter CIJFER per CIJFER alsmede het tijdstip waarop Sono je kan terugbellen. **Dank**

Prijs per sessie: 40 €/persoon.

Er zijn vier soorten groepen : 1. beginners, 2. bevestigd, 3. gevorderden en 4. experts.



Voorwaarden

- met lege maag komen (of licht ontbijt)
- het inschrijvingsgeld **minimaal 2 weken op voorhand via overschrijving betalen**
- **zich PER TWEE inschrijven**
- 15 minuten voor de sessie begint ter plaatse zijn.

Inschrijving en data

Enkel per mail (info@livingtantra.be). Zo krijg je 1x/maand de datum (telkens één zondag per maand) en de uren van de volgende sessie opgestuurd.

Enkele tips

- neem een fles **water** mee (drie uur in water vertoeven heeft de neiging je uit te drogen)
- neem **iets te eten** mee; ter plaatse is er excellente thee
- een **badhanddoek** kan ook nuttig zijn ☺
- voorzie minimaal een half uur na de sessie om terug met je voeten op de grond te komen (te aarden), en eventueel te delen wat je meemaakte. Dit kan de integratie van het beleefde helpen.

Individuele sessie

het is ook mogelijk **een individuele sessie te bestellen** op een vrijdag of zaterdagavond. Tijdens deze sessie, die één uur duurt, hoef je zelf niets te doen. Je "doet" niets dan krijgen. De prijs van dergelijke sessie bedraagt 75 €.

Neem contact op met Sono voor meer inlichtingen (o.a. om te weten of je recht hebt op een vermindering van 25 €).

Nog een prettige aquawellness sessie!

Sono

NB: er zijn neusknijpers ter beschikking.

