



AquaWellness

Dans une piscine luxueuse, bordé de pierres blanches et séparées d'un grand 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 centré

Une session d'**aquawellness** comprend (pour les débutants) 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 aider à faire des mouvements fluides, souples et en douceur.
 - Sa portée qui fait qu'il n'y a AUCUN EFFORT à fournir.
 - 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, devient dauphin ou... se sent en unité avec le tout ! La détente est complète, c.-à-d. sur tous les plans : **physique, émotionnel, mental et spirituel.**

La grande différence avec les autres technique aquatiques¹, c'est que dans l'aquawellness nous visons une élévation via la transpersonnalité. Pour cela nous donnons plein d'espace à celle

¹ Par ordre alphabétique : *aqua-healing, aqua-wellness, bien-être aquatique, biodanza aquatique, DreamWater, healing dance, janzu, wata, waterdance, watness, watsu, Wutao* et qui sait tout ce que le marché propose aujourd'hui.



ou celui que nous accompagnons et il n'y a pas (ou peu) bercement, . Et sûr aussi, qu'il puisse y avoir un moment de régression ; l'un n'exclut pas l'autre et personne ne peut prédire ce qui arrive dans un moment de lâcher prise total d'un abandon complet.

Pour arriver à une entente harmonieuse entre les 2 participants, de pouvoir être à l'écoute de son ou sa partenaire, il est plus qu'adéquat d'avoir suivi plusieurs sessions d'aquawellness.

Vous y apprenez à acquérir les bases pour un accompagnement tantrique :

- Une bonne stabilité dans l'eau ancré dans votre centre.
- Un respect de votre partenaire, du lieu et des autres participants (ex. l'espace autour).
- Une conscience de vos limites et celle de votre partenaire.
- Un entraînement qui vous donne confiance dans votre aptitude à accompagner ainsi qu'une aisance adaptée à votre corps reflétée par la grâce de vos mouvements.

Question souvent posée : **Comment ce fait-il que quasi tout le monde² se réconcilie avec l'eau endéans la première séance ?**

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 « **aquacité** ». Depuis 2002 Sono n'a pu qu'apercevoir 2 personnes nécessitant plusieurs séances avant un abandon adéquat.

Quelques précisions

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

Nous travaillons en **groupe de max. 10 personnes** avec deux accompagnateurs. 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'offre³.

² Deux exceptions depuis 2002.

³ Pour les nouveaux il est très agréable de constater qu'un toucher corporel dans l'eau n'est pas si invasive que hors de l'eau, bien au contraire.



Droit de refus

Nous réservons le droit de cette activité à des personnes qui ont suivi le week-end découverte et ensuite à ceux qui entreprennent un chemin d'évolution personnel ou spirituel.

Notre apport consiste à aider les participants à un niveau de conscience plus élevé par un chemin facile, agréable, doux et très bénéfique pour le corps et l'âme. Les répercussions sur votre personnalité restent sous votre responsabilité.

Pour rassurer les inquiets : jusqu'à présent (depuis 2002 que Sono pratique l'**aquawellness**), il n'y a jamais eu des effets secondaires néfastes, bien au contraire?.

Afin de garder une cohérence de groupe, nous demandons à toute nouvelle personne de nous communiquer son parcours en développement personnel ainsi que ses motivations.

Nous nous permettons de refuser l'accès à des personnes dont les motivations ne rencontrent pas une attitude tantrique — et moins vous avez lu sur le tantra mieux ça vaut.

S'il y a la moindre hésitation ou doute, contactez-nous (par courriel) ou mieux encore : inscrivez-vous au week-end découverte, quelque soit votre parcours ou vos compétences.

Bonne découverte !

Données techniques

La piscine est une piscine privée. Elle mesure 10 m sur 4,5 m et a été nettoyée énergétiquement par le **Dr. Emoto** en personne. La propriétaire, Nicole Mabilie, veille sur l'entretien, le filtrage et la température adéquate. De ce fait nous demandons un respect total de ce lieu. Depuis mars 2017, toute l'eau de la piscine passe par un vortex qui redynamise l'eau et la purifie, par une stérilisation énergétique.

Réflexion

L'accompagnateur est juste là pour... accompagner ;
il n'y a même pas d'effort pour devoir porter l'autre. L'eau fait cela pour lui !
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, de grâce et d'une écoute exemplaire à son partenaire un travail pour couple est proposé.

Tout comme l'apprentissage préliminaire, ces expériences sont inspirées par l'attitude tantrique.

Pour plus d'information, contacter Sono

via courriel info@livingtantra.be

par téléphone **+32 488 270 399** (pour tout message sur le répondeur : merci de parler **FORT** et **LENTEMENT**. Laissez votre numéro de téléphone CHIFFRE PAR CHIFFRE. Sono peut vous rappeler entre 16h00 et 18h00, les jours ouvrables).

Prix d'une séance : cf. www.livingtantra.be/YIN/LsAQUA.html.

Conditions

- venir de préférence le ventre vide (ou repas léger)
- payer la séance (ou l'abonnement) via versement bancaire (voir site)
- **s'inscrire par deux en payant par virement bancaire au moins 2 semaines à l'avance**
- être sur place au moins 15' avant le commencement de la séance.

Dates et inscription

Uniquement par courriel (info@livingtantra.be). Ainsi vous recevrez 1x/mois la date (toujours un dimanche par mois) et l'heure⁴ de la prochaine session.

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.

Séance individuelle

Il y a moyen d'obtenir une **séance individuelle** (en semaine ou le dimanche), mais là les prix sont très élevés. SOIT (option 1) SEUL. Là vous ne faites que recevoir pendant environs 1h00. Il y aura ± 10' d'échauffement avant et ± 20' de partage verbal après. Comptez 200 € (pour la totalité)

⁴ Souvent de 9h30 à 12h30 dans l'eau et trois-quarts d'heure de récupération après.



SOIT (option 2) À DEUX. Là, je montre des exercices avec ma partenaire qu'après vous vous entraînez en couple. C.-à-d. qu'il y aura un moment où vous recevrez de votre compagne/compagnon et un autre où vous lui donner. Il y aura ainsi 3 à 4 minis séances⁵. La durée totale dans l'eau sera 1h30. Comptez 250 € (pour vous deux).

Bonne session !

Sono

PS : il y a des pince-nez sur place.



Intéressant — Une architecture cérébrale incomplète

Les échanges entre le cerveau gauche (rationnel) et le cerveau droit (intuitif) sont insuffisants dans le cerveau humain, à cause de l'étroitesse du faisceau de connexions nerveuses entre les 2 cerveaux (le "**corps calleux**"⁶). Cela entraîne des conflits intérieurs, ainsi qu'une perception dualiste et fragmentée de la réalité. Les dauphins ne connaissent pas ce problème, grâce à un cerveau à 3 hémisphères. Ce troisième hémisphère prend place au dessus et au milieu des cerveaux droite et gauche pour assurer une communication optimale des informations et favoriser une perception holistique de la réalité.

⁵ Comptez environs 3' à 4' de démo suivi de 2x 8' à 10' de pratique (2x vu qu'il y aura changement de rôle).

⁶ (Ou corpus callosum) est une commissure (moyen d'union entre deux parties) transversale du cerveau.