



Elvira ILMING

est formatrice internationale de WATSU®. Le but de son travail est de vous apporter une nouvelle expérience de bien-être. Les bébés âgés de quelques semaines seulement, ainsi que les enfants plus âgés, les femmes enceintes et les adultes de tout âge jusqu'à 90 ans sont heureux de passer du temps avec Elvira dans l'eau. Vous aussi, rechargez vos batteries et apportez plus d'amour et de bonheur à votre vie. Elvira est membre de la Fédération Austrian Babyswim Association ABA et, depuis 2012, présidente de la Fédération Autrichienne du travail aquatique corporel, représentant les intérêts des praticiens de WATSU®. Pendant l'activité aquatique rafraîchissante et / ou relaxante, vos capacités et besoins individuels sont prises en compte. Elvira est instructrice diplômée d'Etat pour la promotion de la motricité et la formation des jeunes talents. Elle travaille en tant que formatrice indépendante en plusieurs piscines et auprès du Club de Natation ASV Linz. La guérison que l'eau provoque l'aide dans son travail à la Clinique Rottalkliniken à Simbach/Inn avec des patients atteintes de maladies psychosomatiques. Dans sa vie privée, Elvira est mariée et bien sûr, son fils est né en 2006 dans un bassin d'accouchement sous l'eau à la maison.



Curriculum Elvira ILMING

Instructrice Diplômée d'État pour favoriser le développement de la motricité et de l'entraînement des jeunes (BSPA)
Présidente de la Fédération Autrichienne du travail aquatique corporel
Praticienne diplômée et Formatrice internationale de WATSU WaterShiatsu® et WATA WaterDance®
Monitrice Diplômée et Formatrice pour les activités de bébés nageurs
Entraîneur de la natation, spécialisée pour enfants
Entraîneur de hockey sur glace et de Floorball

+33 (0)6 77 33 99 60
contact@EauSoleMio.link
www.lewatsu.fr

Nous sommes sur FACEBOOK:
EauSoleMio Schwimmzeugs und Badedingsda!
http://fb.me/EauSoleMio



- Eau chaude
- Relaxer
- Se sentir bien
- Liberté
- Lâcher prise
- Se recharger
- Être connecté
- Bien Être

L'art du Toucher Aquatique

- Coconner
- Confiance
- Être en sécurité
- Apesanteur
- Estime de soi
- Renforcer
- Être tenu
- Bercer
- En contact
- Se centrer sur soi



Le WATSU® WaterShiatsu

Le WATSU® est la technique de Shiatsu adaptée à l'eau chaude. C'est une thérapie tout en douceur et nourrissante. Cette technique combine des mouvements doux et des étirements qui détendent les muscles, soulagent les courbatures et relâchent les tissus ligamentaires.

Le WATSU® détend et libère l'appareil locomoteur de manière étonnante et durablement. Blocages et tensions physiques, émotionnels et psychiques se dissolvent. La mobilisation de toutes les articulations crée une détente musculaire. Le rayon d'action est élargi et la mobilité globale du corps est améliorée. Dans l'eau, la colonne vertébrale est déchargée du poids corporel et peut être mobilisée d'une manière impossible d'attendre à terre. Le WATSU® est une thérapie corporelle holistique. Il nourrit l'âme et permet le développement de la confiance originelle. Le WATSU® aide à vaincre la peur dans l'eau quelle qu'en soit l'origine. L'histoire du WATSU® a débuté en 1980 à Harbin Hot Springs en Californie par Harold Dull.

Ce magnifique lâcher prise crée un espace pour se découvrir en profondeur. La connexion entre l'eau et l'origine de la vie est incontestable, ramène à l'unité et à une force de guérison incomparable.



Un principe essentiel du zen s'applique:
**Etre en harmonie avec l'autre,
mais pas agir.**



L'art du Toucher Aquatique

L'eau tempérée à environ 35°, les bras rassurants de la praticienne, des mains expertes ainsi que le rythme respiratoire produisent un doux balancement. Se laisser porter, bouger, étirer et masser en apesanteur sans rien faire est une expérience merveilleuse.

Le succès de l'art du Toucher Aquatique est basé sur la présence, le travail sur la respiration, le mouvement et le lâcher prise. C'est du soutien attentif et votre corps devient fluide comme l'eau. L'art du Toucher Aquatique respecte les limites et expressions individuelles de la personne bénéficiaire et convient à tous, jeunes et plus âgés, handicapés et en bonne santé.

Le WATA WaterDance®

Développé en 1987 par Aman Schröter et Arjana Brunswiler, le WATA WaterDance® est la forme de travail corporel subaquatique la plus douce au monde. Formé de la contraction des mots Wasser et de Tanzen, ce mot désigne une forme de danse dans l'eau chaude. Les séquences en surface et sous l'eau se succèdent au rythme respiratoire du receveur muni d'un pince-nez. Les mouvements font penser à la danse classique, à la nage des dauphins ou même, parfois, au bercement du fœtus dans le ventre maternel. Au fil de la séance, le corps du receveur se détend et, libéré des contraintes de la gravité, peut être mobilisé et étiré avec une créativité presque sans limites.



Séance individuelle

Relaxez avec WATSU WaterShiatsu® le shiatsu aquatique ou, en option, osez avec la WATA Waterdance® de vous faire amener sous l'eau.

Profitez de votre légèreté dans l'eau pour être bougé dans tous les dimensions. Il y a rien de plus beau! L'art du toucher aquatique, vous apporte une sensation du bien être dans l'eau à environ 35°C. Réservez votre séance découverte dès maintenant!

Relaxation en groupe

C'est une séance où l'eau vous soutient pendant vous recevez ou donnez. Le partage de la présence, de l'ici maintenant vous amène du calme et de la sérénité à ressentir dans votre corps.

Introduction au WATSU® Shiatsu Aquatique

- Laissez libre course à votre corps
- Relaxation aussi pour l'âme et esprit
- Chouchouter soi-même et l'autre en même temps

Rencontrez le travail aquatique corporel par le WATSU® Shiatsu Aquatique dans une approche ludique dans l'eau agréablement chaud. Dans ce stage qui s'appelle aussi WATSU BASIC, il y a du temps pour expérimenter les bienfaits de l'eau et également apprendre les positions de base. Donner et recevoir se complètent et deviennent équivalents. Tout tourne autour du toucher, tenir, balancer et détendre l'autre et soi-même. Profitez d'un Bien-Être par la confiance et la lâcher prise.

