

Kam?

WATSU® session s Ankou v Aqua baby klube Mobik v suteréne Ružinovskej polikliniky (<http://mobik.sk>). Ak vojdete hlavným vchodom, je potrebné ísť o jedno poschodie nižšie a uvidíte dvere centra. ☺ Parkovanie je na platenom parkovisku priamo pri poliklinike alebo v okolí s parkovacou politikou.

Ako dlho?

Samotná session trvá zhruba 60 minút, celkový vyhradený čas je 75 minút (prezlečenie, sprcha, krátky úvodný pokec, session, zdieľanie, sprcha, prezlečenie). Prosím, nezvoňte pred dohodnutým termínom, lebo môžem byť ešte v bazéne a nemám vám ako otvoriť. Počkajte prosím pred vchodom do centra, ja vám prídem otvoriť v dohodnutý čas.

Ukážky Watsu s našimi slovenskými praktikmi
<https://www.watsu.sk/galeria-watsu>

Príprava

- Prineste si so sebou plavky, uterák, prípadne aj šľapky a župan.
- Ak máte dlhšie vlasy, doneste si aj gumičku na vlasy, aby sme ich mohli zopnúť a nerušili nás. Vlasy budete mať mokré určite, s tým treba rátať.
- Pred vstupom do bazéna je potrebné sa osprchovať a umyť vlasy šampónom. Je to bazén pre detičky a dbáme o to, aby aj deti boli v bezpečí.
- K dispozícii je v centre sprcha, fény, šatňa so skrinkami a potrebnými vecami. Po skončení session budete mať dostatok času na postaranie sa o seba, (je ale možné, že ja už budem s ďalším klientom v bazéne).
- Je príjemné mať so sebou čajík či niečo iné na zahriatie – lebo aj keď má voda 33 stupňov, môžete cítiť mierny diskomfort.

Čo ešte?

Budem mať pripravený formulár ohľadom zdravia, preferencií, osobných potrieb. Môžete si ho pozrieť, poprípade stiahnuť, vytlačiť a pripraviť – budeme mať viac času na zdieľanie ☺

<https://podporavsestonedeli.sk/watsu/>

Vo vode obyčajne prebiehajú dve terapie zároveň, využívame priestory a veľkosť bazéna, aby sa pokryl dopyt klientov ☺ takže s tým treba rátať.



Vo vode budete mať na nohách floaty, ktoré nadľahčujú telo (vidno ich na obrázku).

Prvé stretnutia sú bez ponárania, s hlávkou nad vodou - to je Watsu. Užiť si môžete aj chvíľky pod vodou, odporúčam však neskôr, keď už telo na Watsu bude zvyknuté – to sú už ďalšie druhy vodných terapií.