



## Journée d'initiation au Iokai Shiatsu 2021

### PRESENTATION

**Cette journée d'initiation** au Iokai Shiatsu vous permettra de découvrir le Shiatsu et de décider si vous voulez vous engager dans la formation professionnelle IOKAI SHIATSU. « *Le Shiatsu consiste à exercer des pressions avec les pouces ou les paumes sur des zones précises du corps, dans le but de mobiliser le KI (énergie vitale) et de le faire circuler plus harmonieusement.* »

### LIEUX DE FORMATION

Fribourg  
**Genève**  
Lausanne-Puidoux  
Cernier  
Sion

### CONTENU

**Lors de cette journée, les thèmes suivants seront abordés :**  
Brève présentation du shiatsu  
Introduction aux bases théoriques de la médecine orientale traditionnelle  
Do In - exercices liés à la circulation du KI  
Définition des bases du shiatsu : Posture/ Respiration/ Qualité des pressions  
Pratique de quelques séquences d'enchaînements de pressions sur différentes parties du corps  
Méditation

### PRE-REQUIS

Capacité de travailler au sol  
Age minimal : 18 ans

### TENUE

Vêtements amples et confortables (pantalons)  
Couverture et Zori (pantoufles)

### DUREE

**6 heures / 3 heures en soirée à Genève**

### PRIX

**100 CHF / 50 CHF à Genève, soirée de 3h**  
En cas d'annulation de ce cours par le Iokai, l'intégralité des sommes versées sera remboursée aux participants.

### RENSEIGNEMENTS

**Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU**  
Tél. 024 441 51 58 - Email : [secrétariat @iokai.ch](mailto:secrétariat@iokai.ch)

## ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU

|  | <b>FRIBOURG</b>  | <b>GENEVE</b>  | <b>LAUSANNE-PUIDOUX</b>   | <b>CERNIER</b>  | <b>SION</b>   |
|--|--|--|---|---|---|
| <b><u>DATES</u></b>                                      | Dimanche 7 février<br>2021<br>Annulé   | 2021 : 19 mai 2021   | Dimanche 20 juin 2021<br><br>Dimanche 12 sept 2021<br><br>Sous réserve annulation Covid | Dimanche 6 juin 2021  | Dimanche 30 mai 2021                                |
| <b><u>HORAIRE</u></b>                                    | 9h30 à 12h30<br>et<br>13h30 à 16h30  | 18h00 à 21h00  | 9h30 à 12h30<br>et<br>14h00 à 17h00   | 9h00 à 12h00<br>et<br>13h00 à 16h00                         | 9h30 à 12h30<br>et<br>14h00 à 17h00                 |
| <b><u>LIEU</u></b>                                       | <b>DOJO DU GUINTZET</b><br>Av. Jean-Paul II 30<br>Villars-sur-Glâne<br><i>À côté du centre tennis<br/>l'Aiglon</i> | <b>CENTRE DE<br/>SHIATSU</b><br>Rue du Prieuré 21<br>Genève<br><i>Entrée par la cour</i> | <b>IOKAI DOJO</b><br><br>Chemin du Verney 20 A<br>1070 Puidoux-Gare                     | <b>ECOLE D'AIKIDO</b><br><br>Comble Emile 1<br>2053 Cernier | <b>ADEMIA</b><br>Rte de Chandoline 25A<br>1950 Sion |
| <b><u>ENSEIGNANTS</u></b>                                | <b>Murielle Marmy</b>  | <b>Sophie Godenzi</b>  | <b>Samuel Haettenschwiler</b>   | <b>Sanae Takahashi</b>                                      | <b>Richard Emery</b>                                |
| <b><u>INFORMATION</u><br/>auprès d'un<br/>enseignant</b> | Murielle Marmy<br>078 751 12 63  | Sophie Godenzi<br>079 276 70 40  | Samuel Haettenschwiler<br>079 874 51 69   | Sanae Takahashi<br>076 455 74 06                            | Richard Emery<br>079 486 96 63                      |

# JOURNEE D'INITIATION AU IOKAI SHIATSU

2020

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*A retourner dès que possible en PDF au mail du secrétariat ou à l'adresse postale suivante :*

Association Suisse IOKAI SHIATSU - Secrétariat  
Route de Bel Air 56 – 1723 Marly

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Localité : .....

Tél. privé : .....

Email : ..... Tél. portable : .....

Je m'inscris à la journée d'initiation de :  **FRIBOURG** Dimanche 7 février 2021 annulée

**SION** **Dimanche 30 mai 2021**

**CERNIER** **Dimanche 6 juin 2021**

**PUIDOUX** **Dimanche 20 juin 2021**

**PUIDOUX** **Dimanche 12 septembre 2021**

**GENEVE** **Mercredi 19 mai 2021**

Dès réception de ce bulletin d'inscription signé, nous vous enverrons une facture avec bulletin orange pour le paiement du cours.

En cas de désistement moins d'une semaine avant le début du cours, la totalité du prix du cours, soit 100 CHF est due. (CHF 50.- pour Genève).

Date..... Signature.....

### RENSEIGNEMENTS

Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU  
tél. 024 441 51 58 - [secretariat@iokai.ch](mailto:secretariat@iokai.ch)