



医王会

**Formation continue
IOKAI SHIATSU**

EDUQUA

Schweizerische Qualitätszentrale für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

« STRESS CHRONIQUE : la nécessité d'une approche globale »

PUIDOUX

Samedi et dimanche 24 et 25 septembre 2022

Limite d'inscription : 15 septembre 2022

ENSEIGNANTE	NICOLE JALIL Nicole Jalil est praticienne et enseignante de shiatsu depuis bientôt trente ans. Elle est également diplômée en acupuncture et tuina auprès de l'Institut Huaxia (Dr Chen Gesheng) et pratique à Genève
LIEU	IOKAI DOJO Chemin du Verney 20 A Puidoux-Gare
DATES	Samedi 24 et dimanche 25 septembre 2022
HORAIRES	Samedi : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30 Dimanche : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30
DUREE	12 heures comptant pour la formation continue

OBJECTIF

« STRESS CHRONIQUE : la nécessité d'une approche globale »

Notre mode de vie a peu à peu fait du stress chronique un élément néfaste omniprésent, qui affecte la santé physique et mentale de très nombreuses personnes. La médecine occidentale a identifié assez clairement l'impact du stress sur les différents systèmes : nerveux, digestif, endocrinien, cardio-vasculaire, etc....

Ces mécanismes pathogènes peuvent être mis en lien sans trop de difficultés avec les syndromes de la médecine chinoise, dans la mesure où il s'agit toujours au départ de stagnation ou de « surpression » du *Qi*, avec une suractivité de l'énergie *Yang* aux dépens du *Yin*, et de tout ce qui en découle pour les différentes fonctions et organes.

Soigner les effets du stress est évidemment important, mais dans la métaphore de l'arbre, ces traitements s'adressent trop souvent aux branches et aux feuilles, sans toucher aux racines....

Dans tous les cas, abaisser le niveau de stress, par différents moyens, va favoriser la guérison et, sur le long terme, éviter les récurrences ou l'apparition de nouvelles pathologies. Le stress chronique fait partie des grandes racines de nombreuses maladies, et la désactivation de ce mécanisme devrait être, de manière assez évidente, le premier pas de toute approche thérapeutique, ou même préventive.

On sait que le shiatsu et les différentes méthodes qui lui sont naturellement associées (thérapies manuelles douces, tai-chi, qi gong, méditation, hypnose, etc...) sont parfaitement adaptées à la réduction du stress. Cet apaisement est immédiat après une séance, mais il peut se prolonger si le (la) praticien(ne) est en mesure d'amener son ou sa patient(e) à mieux comprendre le mécanisme du stress chronique et à s'en libérer peu à peu.

Le cours sera organisé autour de ces différents points :

Les mécanismes du stress selon la médecine occidentale

L'impact du stress sur les différents systèmes

La mise en relation avec l'approche de la médecine orientale traditionnelle

Les conditions essentielles pour le traitement : environnement, confort, attitude du praticien

L'exploration d'un certain nombre de ressources :

Créer de l'espace intérieur

Comment utiliser le formidable allié qu'est le nerf vague

Comment combiner l'(auto-)hypnose et le traitement de shiatsu

Comment combiner la visualisation et le traitement de shiatsu

Quels outils proposer pour faire face au quotidien (priorités, exercices, alimentation, utilisation de plantes adaptogènes, etc...)

Ce cours comportera de nombreux exercices pratiques.

Chaque participant sera prié d'apporter zafu, couverture, et coussin(s) permettant de surélever les genoux lors de la position couchée -

PRIX DU COURS

CHF 400 - Le délai d'inscription est le 15 septembre 2022

Les membres de l'Association Suisse Iokai Shiatsu bénéficient d'un rabais de 5%.

Les membres de l'ASS/SGS, Association Suisse de Shiatsu bénéficient d'un rabais de 10% cumulable avec le rabais Iokai

Les praticiens diplômés Iokai France bénéficient d'un rabais de 5%, non cumulable.

**CONDITIONS
D'INSCRIPTION**

Les inscriptions seront prises en compte dès le paiement du cours

Les inscriptions parvenant au secrétariat après le 15 septembre 2022 seront majorées de CHF 50.-

En cas de désistement avant le 15 septembre 2022, CHF 50.- de frais administratifs restant acquis au Iokai.

En cas de désistement après le 15 septembre 2022, CHF 100.- de frais administratifs restant acquis au Iokai.

En cas de désistement après le 20 septembre 2022, la totalité du prix du cours reste acquise au Iokai.

En cas de maladie grave ou accident, le cours sera remboursé sur présentation d'un certificat médical, hormis CHF 50.- de frais administratifs restant acquis au Iokai.

RENSEIGNEMENTS

Questions administratives :

Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU

Tél. 024 441 51 58 - secretariat@iokai.ch

Questions concernant le contenu du cours :

Nicole Jalil : 022 738 07 05

Formation continue
**« STRESS CHRONIQUE : la nécessité d'une
approche globale »**

PUIDOUX
Samedi 24 et dimanche 25 septembre 2022

BULLETIN D'INSCRIPTION
CHF 400.-

Les inscriptions parvenant au secrétariat après le 15 septembre 2022 seront majorées de CHF 50.-

A retourner en PDF au mail du secrétariat ou à l'adresse suivante :

Association Suisse IOKAI SHIATSU – Secrétariat
Av. des Mousquetaires 10 – 1814 La Tour-de-Peilz

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Localité :

Tél. privé : Tél. portable :

Email :

Je suis membre de l'Association Suisse de shiatsu ASS/SGS : oui non
Pour bénéficier de la réduction de 10%, merci de joindre un justificatif

Je suis membre de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU : oui non
Réduction de 5% cumulable avec celle de membre ASS/SGS

Je suis praticien diplômé du Iokai France : oui non
Pour bénéficier de la réduction de 5%, merci de joindre comme justificatif, la photocopie de la page de votre livret de praticien Iokai où figure votre nom. Cette réduction n'est pas cumulable.

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

En cas de désistement avant le 15 septembre 2022, CHF 50.- de frais administratifs restant acquis au Iokai.
En cas de désistement après le 15 septembre 2022, CHF 100.- de frais administratifs restant acquis au Iokai.
En cas de désistement après le 20 septembre 2022, la totalité du prix du cours reste acquise au Iokai.
En cas de maladie grave ou accident, le cours sera remboursé sur présentation d'un certificat médical, hormis CHF 50.- de frais administratifs restant acquis au Iokai.

J'ai pris connaissance des conditions d'inscription et je les accepte.

Date : Signature :