Journée d'initiation au Iokai Shiatsu

2023

EDUQUA

PRESENTATION

Cette journée d'initiation au Iokai Shiatsu vous permettra de découvrir le Shiatsu.
Apprendre le shiatsu pour vous, pour pratiquer sur vos proches, en complément de votre activité actuelle ou pour en faire votre métier
Pratiquer et découvrir le shiatsu durant une soirée ou une journée, poser des questions à nos enseignants, voir si cette méthode Shiatsu vous convient.
« *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

Fribourg / Sion / Puidoux / Genève / Bienne-Biel

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

PRIX

100 CHF
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 secretariat @iokai.ch

	FRIBOURG	**SION**	**PUIDOUX**	**GENEVE**	**BIENNE / BIEL**
DATES	Dimanche **26 mars** 2023	Samedi **29 avril** 2023	Dimanche **11 juin** 2023 ou Dimanche **10 sept**. 2023	Samedi **17 juin** 2023	Dimanche **18 juin** 2023
HORAIRE	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00
LIEU	**DOJO DU GUINTZET** Av. Jean-Paul II 30 1752 Villars-sur-Glâne *À côté du Tennis l'Aiglon*	**JUDO CLUB** Route de la Drague 35 1950 Sion	**IOKAI DOJO** Chemin du Verney 20 A 1070 Puidoux	**CENTRE DE SHIATSU** Rue du Prieuré 21 Genève *Entrée par la cour*	**DOJO BIENNE / BIEL** Espace culturel et Centre d'Aïkido Freiburgstrasse 41 2503 Bienne / Biel
ENSEIGNANTS	**Magali Bouffet** **Fabienne Roidt**	**Kilian Forclaz**	**Samuel Haettenschwiler**	**Magali Bouffet** **Malika Marouan**	**Magali Bouffet**
INFORMATION **auprès d'un enseignant**	Magali Bouffet 078 700 45 65	Kilian Forclaz 079 307 45 73	Samuel Haettenschwiler 079 874 51 69	Magali Bouffet 078 700 45 65	Magali Bouffet 078 700 45 65