



## Journée d'initiation au Iokai Shiatsu

### 2024



<b>PRESENTATION</b>	<p><b>Cette journée d'initiation</b> au Iokai Shiatsu vous permettra de découvrir le Shiatsu.</p> <p>Apprendre le shiatsu pour vous, pour pratiquer sur vos proches, en complément de votre activité actuelle ou pour en faire votre métier</p> <p>Pratiquer et découvrir le shiatsu durant une soirée ou une journée, poser des questions à nos enseignants, voir si cette méthode Shiatsu vous convient.</p> <p><i>« 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. »</i></p>
<b>LIEUX</b>	<b>Fribourg / Sion / Puidoux / Neuchâtel</b>
<b>CONTENU</b>	<p><b>Lors de cette journée, les thèmes suivants seront abordés :</b></p> <p>Brève présentation du shiatsu</p> <p>Introduction aux bases théoriques de la médecine orientale traditionnelle</p> <p>Do In - exercices liés à la circulation du KI</p> <p>Définition des bases du shiatsu : Posture/ Respiration/ Qualité des pressions</p> <p>Pratique de quelques séquences d'enchaînements de pressions sur différentes parties du corps</p> <p>Méditation</p>
<b>PRE-REQUIS</b>	<p>Capacité de travailler au sol</p> <p>Age minimal : 18 ans</p>
<b>TENUE</b>	<p>Vêtements amples et confortables (pantalons)</p> <p>Couverture et Zori (pantoufles)</p>
<b>DUREE</b>	<b>6 heures</b>
<b>PRIX</b>	<b>100 CHF</b>
<b>CONDITIONS</b>	<p>Pas de remboursement. Report possible dans une autre région en cas de force majeure sur l'année en cours.</p> <p>En cas de désistement moins de 2 semaine avant le cours, la totalité du montant est due, sans possibilité de report.</p> <p>En cas d'annulation de ce cours par le Iokai, l'intégralité de la somme versée sera remboursée aux participants si aucune autre date de l'année en cours ne convient.</p>
<b>RENSEIGNEMENTS</b>	<p><b>Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU</b></p> <p><b>Tél. 024 441 51 58    <a href="mailto:secretariat@iokai.ch">secretariat@iokai.ch</a>    <a href="http://www.iokai.ch">www.iokai.ch</a></b></p>

ASSOCIATION SUISSE IOKAI  
SHIATSU

	<b>FRIBOURG</b>	<b>SION</b>	<b>PUIDOUX</b>	<b>CERNIER</b>
<b>DATES</b>	Dimanche <b>24 mars</b> 2024	Samedi <b>27 avril</b> 2024	Dimanche <b>9 juin</b> 2024 Dimanche <b>8 sept.</b> 2024	Dimanche <b>1<sup>er</sup> sept.</b> 2024
<b>HORAIRE</b>	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00
<b>LIEU</b>	<b>DOJO DU GUINTZET</b>  Av. Jean-Paul II 30 1752 Villars-sur-Glâne <i>À côté du Tennis l'Aiglon</i>	<b>JUDO CLUB</b>  Route de la Drague 35 1950 Sion	<b>IOKAI DOJO</b>  Chemin du Verney 20 A 1070 Puidoux	<b>ECOLE D'AIKIDO</b>  Comble Emine 1 2053 Cernier
<b>ENSEIGNANTS</b>	<b>Magali Bouffet</b>	<b>Kilian Forclaz</b>	<b>Samuel Haettenschwiler</b>	<b>Sanae Takahashi</b>
<b>INFORMATION</b>	Magali Bouffet 078 700 45 65	Kilian Forclaz 079 307 45 73	Samuel Haettenschwiler 079 874 51 69	Sanae Takahashi 076 455 74 06