



Formation continue
ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



Yoga japonais

Outils de renforcement de son potentiel sensitif et énergétique

PUIDOUX

Samedi 29 novembre 2025

Limite d'inscription : 14 novembre 2025

ENSEIGNANT

ERIC GRAF

Docteur en statistiques-mathématiques, 6e ceinture noire d'Aïkido, expert Jeunesse & Sport. Il se voue au yoga japonais depuis plus de 26 ans.

Il est l'auteur de plusieurs livres publiés en différentes langues et dirige la formation des enseignants de l'Ecole Suisse de Yoga Japonais.

Il vit de l'enseignement de ces disciplines, toutes centrées sur le développement personnel, dans ses centres en Suisse à Neuchâtel et à Bienne. Il dispense également régulièrement des séminaires en Suisse et en Europe.

« Dès mon plus jeune âge, je me suis consacré à l'acquisition de connaissances et à l'apprentissage en profondeur pour atteindre l'excellence. Aujourd'hui, ma passion est de partager avec nos élèves nos connaissances en Aïkido, yoga japonais et méditation, en leur enseignant la résilience et la sagesse pour une vie meilleure. »

LIEU

IOKAI DOJO

Route du Verney 20 A

1070 Puidoux

(Puidoux-gare)

HORAIRES

9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h

DUREE

7 heures comptant pour la formation continue

Yoga japonais

OBJECTIFS

Découvrir et intégrer des outils de renforcement de son potentiel sensitif et énergétique. Augmenter sa palette d'outils pour mieux pouvoir conseiller ses clients dans la prise en charge de leur santé.

DESCRIPTIF

Matin :

Nous vous transmettrons des outils pour être en forme et vous préparer à donner des soins. Vous pratiquerez différents exercices de respirations mis en relation avec le yin, le yang et les éléments naturels ainsi que des séries d'exercices millénaires extrêmement efficaces pour booster les différents systèmes. Nous enchaînerons avec 4 exercices simples de la gymnastique couchée. Nous aborderons ensuite le thème de la méditation dans une optique d'utiliser cette pratique pour optimiser sa vie et créer sa réalité.

Après-midi :

Nous tenterons d'aller plus profond en soi-même et de se fondre avec l'Univers. Nous pratiquerons des exercices d'étirement des méridiens debout afin d'optimiser la circulation énergétique puis nous ferons des exercices d'énergie et de méditation dont le but est l'évolution ou la maturation de la Conscience. Pour terminer dans la bonne humeur, nous pratiquerons la respiration du rire.

PROGRAMME

Matin : Outils pour être en forme et se préparer à donner des soins

Respirations et gymnastique de base : la respiration c'est la vie (1h-1h30)

Exercices de respirations de base : formes Yang et Yin, les 4 éléments shinto (Eau, Terre, Vent, Feu), respiration pour la mise en circulation du Ki

Exercices de respirations millénaires de Kokyu Soren : stimulation/optimisation du système nerveux, du système respiratoire, système lymphatique, de la circulation sanguine et de l'énergie/force de vie

Gymnastique couchée du Genkikai (=système de santé du yoga japonais) : 4 exercices simples

Méditation : optimiser sa vie et créer sa réalité (2h)

Introduction : le processus de création, comment matérialiser une pensée

Méditations de base et technique

Gratitude & dompter son esprit

Visualisation créative : méditation de la rose

Anjo Daza : méditation de sérénité assise

Se faire un programme quotidien (matinal de préférence) (30 min)

Après-midi : Aller plus profond en soi et dans l'Univers

Répétition de quelques respirations et gym couchée, pour intégrer et digérer (20 min)

Gymnastique de 12 méridiens debout – optimisation de la circulation énergétique (40 min)

Buda Fa : exercices d'énergie et de méditation dont le but est l'évolution ou la maturation de la Conscience (1h45)

Warai no kokyu : la respiration du rire (15 min)

Questions/discussion

MATERIEL	zafu (coussin de méditation) couverture carnet de note pantoufles d'intérieur
PRIX DU COURS	CHF 210.- 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 la date limite d'inscription seront majorées de CHF 50.-. En cas de désistement après la date limite d'inscription, 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. Les mesures sanitaires de la Confédération en cas de pandémie seront appliquées et ne feront pas l'objet de remboursement si vous faites le choix de ne pas les suivre. Les mails des participants seront laissés visibles pour faciliter le covoiturage. Les participants s'engagent à n'utiliser ces mails que dans ce but.
RENSEIGNEMENTS	Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU Tél. 024 441 51 58 - secretariat@iokai.ch
INSCRIPTIONS	Par le formulaire en ligne en parallèle
ACCES	iokai.ch/dojo