



# Journée d'initiation au Iokai Shiatsu 2025



*« 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. »*

## PRESENTATION

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

**LIEUX**

**Fribourg : 30 mars 2025**  
**Sion : 19 avril 2025**  
**Puidoux : 15 juin et 7 sept. 2025**

**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 : Posture/ Respiration/ Qualité des pressions
- Pratique de quelques séquences d'enchaînements de pressions sur différentes parties du corps
- Méditation



**DUREE** 6 heures

**PRIX** 100 CHF

**RENSEIGNEMENTS** Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU  
 Tél. 024 441 51 58 secretariat @iokai.ch www.iokai.ch

**INSCRIPTIONS** [Journée d'initiation 2024 | Iokai Shiatsu Suisse](#)

**PRE-REQUIS** Capacité de travailler au sol  
Age minimal : 18 ans

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

**CONDITIONS** Pas de remboursement. Report possible dans une autre région en cas de force majeure sur l'année en cours.  
En cas de désistement moins de 2 semaine avant le cours, la totalité du montant est due, sans possibilité de report.  
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.

## INFORMATIONS

	<b>FRIBOURG</b>	<b>SION</b>	<b>PUIDOUX</b>
<b>DATES</b>	Dimanche <b>30 mars</b> 2025	Samedi <b>19 avril</b> 2025	Dimanche <b>15 juin</b> Dimanche <b>7 sept.</b> 2025
<b>HORAIRE</b>	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00
<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>  Rte de la Drague 35 1950 Sion	<b>IOKAI DOJO</b>  Ch. du Verney 20 A 1070 Puidoux
<b>ENSEIGNANTS</b>	<b>Fabienne Roidt</b> <b>Orianne Zanone</b>	<b>Patricia Perren</b>	<b>Samuel</b> <b>Haettenschwiler</b>
<b>INFORMATION</b>	Fabienne Roidt 079 638 58 31	Patricia Perren 079 288 41 11	S. Haettenschwiler 079 874 51 69