



Journée d'initiation au Iokai Shiatsu 2026

« 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

Neuchâtel : 15 février 2026
Sion : 12 avril 2026
Fribourg : 3 mai 2026
Puidoux : 7 juin 2026
Puidoux : 6 sept. 2026

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

Formulaire sur le site
[Iokai Shiatsu Suisse - Journées d'initiation au Shiatsu 2026](#)

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

	NEUCHATEL	SION	FRIBOURG	PUIDOUX
DATES	Dimanche 15 février 2026	Dimanche 12 avril 2026	Dimanche 3 mai 2026	Dimanche 7 juin Dimanche 6 sept. 2026
HORAIRE	9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00	9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00
LIEU	DOJO AIKIDO Comble Emine 1 2053 Cernier	JUDO CLUB Rte de la Drague 35 1950 Sion	DOJO DU GUINTZET Av. Jean-Paul II 30 1752 Villars-sur-Glâne <i>À côté du Tennis l'Aiglon</i>	IOKAI DOJO Ch. du Verney 20 A 1070 Puidoux
ENSEIGNANTS	Sanae Takahashi	Patricia Perren	Fabienne Roidt Orianne Zanone	Samuel Haettenschwiler
INFORMATION	S. Takahashi 076 455 74 06	P. Perren 079 288 41 11	F. Roidt 079 638 58 31	S. Haettenschwiler 079 874 51 69