



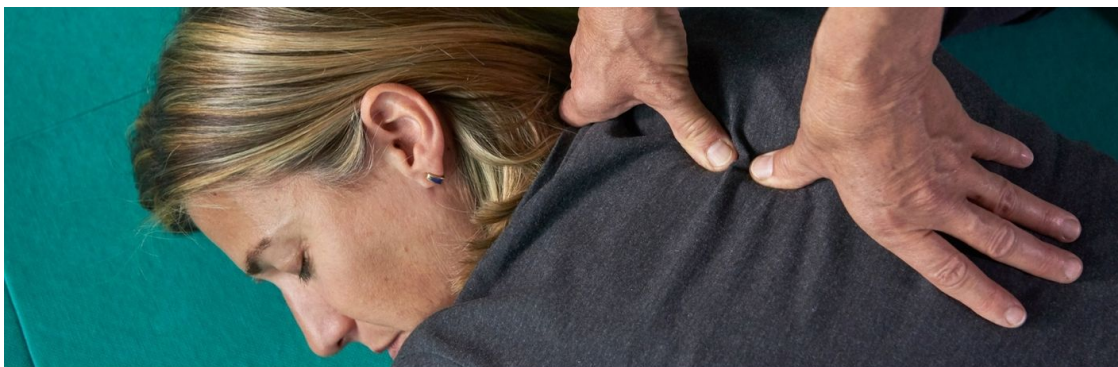
# IOKAI

## ECOLE DE SHIATSU

Formation professionnelle et Shiatsu familial



Le SHIATSU, art traditionnel japonais du toucher, rééquilibre l'énergie par des pressions sur les méridiens. Il détend en profondeur, réharmonise le corps et l'esprit tout en stimulant les capacités d'autoguérison.



# Niveau I

de la formation professionnelle Iokai Shiatsu



## SHIATSU FAMILIAL - KATAS DEBUTANT

3 à 6 week-end d'octobre à mars  
Puidoux - Sion - Fribourg - Neuchâtel

### OBJECTIFS

Effectuer une séance de Shiatsu dans le cadre de son entourage  
Entrer dans le monde de la philosophie et médecine orientale

### CONTENU

Posture - notion de Ki / Energie vitale - concentration dans le Hara  
Do in - Qi gong - Méditation  
Développement de ses propres ressources :  
auto-perception -alignement intérieur - étirements -  
mouvements dynamiques - travail sur la respiration  
Notions de médecine traditionnelle chinoise

Renseignements et Inscriptions  
024 441 51 58  
secretariat@iokai.ch  
www.iokai.ch