



## Le 18 JUILLET ! Journée d'initiation au Shiatsu ! Pour tous !

### PRESENTATION

#### **Une journée zen !**

Envie de découvrir cette merveilleuse pratique du shiatsu? Vous êtes débutant venant d'un tout autre secteur ? ou ayant une expérience dans le massage et avec l'envie de développer votre toucher ? Envie de vous ancrer durant une journée dans la tradition japonaise et chinoise de l'apprentissage des méridiens ? Alors venez essayer !

Découvrir le shiatsu durant une journée, poser des questions à nos enseignants, découvrir la médecine chinoise traditionnelle.  
« *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.* »

### LIEUX DE FORMATION

**DOJO DU GUINTZET, Av Jean-Paul II 30- Villars sur Glâne – Horaires : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30**

### 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 du shiatsu : Posture/ Respiration/ Qualité des pressions

Pratique de quelques séquences d'enchaînements de pressions sur différentes parties du corps

Méditation

### TENUE

Vêtements amples et confortables (pantalons)

Couverture et Zori (pantoufles)

### PRIX

**100 CHF**

### INSCRIPTION

**Inscription sur le site [iokai.ch](http://iokai.ch) – Information auprès du secrétariat : email : [secretariat@iokai.ch](mailto:secretariat@iokai.ch)**



医王会

IOKAI SHIATSU

ASSOCIATION SUISSE

Agréée ASS/SGS

# JOURNEE D'INITIATION AU IOKAI SHIATSU FRIBOURG

2021

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*A retourner en PDF au mail du secrétariat ou à l'adresse postale suivante :*

Association Suisse IOKAI SHIATSU - Secrétariat

Route de Bel Air 56 – 1723 Marly

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Localité : .....

Tél. privé : .....

Email : ..... Tél. portable : .....

Je m'inscris à la journée d'initiation de :  FRIBOURG      **Dimanche 18 juillet 2021**

Dès réception de ce bulletin d'inscription signé, nous vous enverrons une facture avec bulletin orange pour le paiement du cours.

En cas de désistement moins d'une semaine avant le début du cours, la totalité du prix du cours, soit 100 CHF est due. (CHF 50.- pour Genève).

Date ..... Signature .....

## RENSEIGNEMENTS

Secrétariat de l'Association Suisse IOKAI SHIATSU

tél. 024 441 51 58 - [secretariat@iokai.ch](mailto:secretariat@iokai.ch)