



F L S P A

La Fédération Luxembourgeoise de Shiatsu  
et de Pratiques Asiatiques vous propose

**SAMEDI 18 JUIN 2022**

de 14h00 à 17h00

un atelier découverte  
**INITIATION AU IOKAI SHIATSU**



- Méditation, Do-In
- Exercices pratiques
- Présentation des cours du module 1  
mouvements de base - katas  
(reprise en octobre 2022)

**MAMERHAFF** - 14 rue Henri Kirpach L-8237 MAMER

Tarif Atelier: **30 €**

Informations et inscriptions:

Adela Garcia - Tél: 691 87 56 13 - Email: garadel1@gmail.com

*A apporter si possible : Tenue souple et confortable, tapis de sol, coussin de méditation*

## SHIATSU, littéralement « pression des doigts »

Le shiatsu est né au Japon au début du XXe siècle. Pratique familiale de bien-être et de relaxation, toujours utilisée à l'heure actuelle.

Le shiatsu est une méthode simple et naturelle : étirements et pressions avec les pouces, mains et genoux sur les différentes parties du corps; le Ki (force vitale) est amené à circuler plus harmonieusement.

Le shiatsu peut être exercé par tous et il a cette qualité magnifique de développer la compréhension de nous-même et celle des autres.

Le Shiatsu puise ses fondements dans les connaissances millénaires de la philosophie traditionnelle chinoise et de l'acupuncture.

### A quoi sert le shiatsu ?

Le shiatsu active la circulation du Ki (force vitale), stimulant le pouvoir naturel de guérison.

Le shiatsu favorise toutes les fonctions vitales.

Le shiatsu est efficace dans les dysfonctionnements les plus divers, y compris ceux liés aux relations humaines :

- retrouver le calme, le sommeil, la capacité à récupérer, le dynamisme ;
- prévenir les états dépressifs, les effets du stress ;
- résorber les gênes musculaires et articulaires ;
- apprendre à mieux se connaître en révélant les tensions les plus profondes liées au psychisme.

### IOKAI shiatsu ?

Fondé au Japon par Shizuto MASUNAGA, le IOKAI shiatsu ou shiatsu zen met l'accent sur le « diagnostic-traitement simultané » par une communication profonde entre praticien et patient déagée de tout affect et de toute attente.



# La formation IOKAÏ

## **Module I : Mouvements de base - Katas**

L'ensemble de ce module constitue l'apprentissage du toucher, la mise en place de la posture de travail. Ce niveau de base représente un bagage complet pour la pratique amicale et familiale d'un shiatsu de prévention et de bien-être ; il est par ailleurs indispensable pour entreprendre les niveaux suivants.

Apprendre à se positionner par rapport au jusha (« patient »), avoir une attitude juste et une pression juste.

- Les techniques de base du IOKAÏ shiatsu : pression – appui – attitude – concentration – respiration – qualité du toucher.
- Les quatre Katas IOKAÏ : enchaînements de base propres à l'école IOKAÏ.
- La préparation du praticien : assouplissements, do-in, étirements des méridiens, exercices de respiration et de méditation.

## **Module II : étude des méridiens**

C'est le « cœur » de l'enseignement IOKAÏ. Il aborde le repérage, le toucher et les spécificités des méridiens selon la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, en lien avec l'enseignement de MASUNAGA Senseï.

## **Module III : étude des shin**

Son contenu porte essentiellement sur les quatre formes de shin (« diagnostic oriental »).

## **Module IV : préparation à la certification**

Travail spécifique dirigé par SASAKI Senseï en vue de la certification.

# L'enseignement du IOKAÏ SHIATSU

Au Luxembourg, l'enseignement du Iokai Shiatsu est assuré par:

- Madame Chantal KAUFFMANN pour le module 1
- Madame Adela G. GARCIA pour les modules 1 et 2

Praticiennes et enseignantes de Iokai Shiatsu,  
certifiées E.I.S.A. (European Iokai Shiatsu Association, présidée par SASAKI Senseï).

Adela G. García est assistante de Thierry CAMAGIE, président du Iokai Shiatsu France.

---

Informations de la FLSPA (cours, stages, évènements, etc...) sur:

le site



[www.shiatsu.lu](http://www.shiatsu.lu)

et sur les réseaux sociaux:



FLSPA



[flspa\\_shiatsu\\_luxembourg](https://www.instagram.com/flspa_shiatsu_luxembourg)

et par mail



[flspa.shiatsu@gmail.com](mailto:flspa.shiatsu@gmail.com)