

## Module 1 (Mouvements de base – *Katas*)

**7 week-ends + 1 week-end de révision par an**

Samedi et dimanche de 9h00 à 15h30 (12 heures par w.e.)

130 € par w.e. / Anciens étudiants 105 € par w.e.

02-03 octobre 2021	11-12 décembre 2021	12-13 février 2022
23-24 octobre 2021	15-16 janvier 2022	19-20 mars 2022
20-21 novembre 2021		14-15 mai 2022 (rév.)

## Module 2 (Étude des méridiens)

**1 premier samedi d'introduction + 7 week-ends par an**

Samedi et dimanche de 9h00 à 16h30 (14 heures par w.e.)

140 € par w.e. / Anciens étudiants 115 € par w.e.

18 sept. 2021 ( <i>sam. intro.</i> )	04-05 décembre 2021	26-27 février 2022
09-10 octobre 2021	08-09 janvier 2022	12-13 mars 2022
13-14 novembre 2021	29-30 janvier 2022	

Modules 1 et 2 à Mamerhaff / 14, rue Henri Kirpach / L-8237 MAMER

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

+

### 1 stage résidentiel du module 2 (méridiens)

*enseigné par Thierry CAMAGIE*

du mercr. 08 juin (à 13h00) au dim. 12 juin 2022 (à 12h30) – 30 heures le stage  
à l'Auberge de Jeunesse de Lultzhausen / L-9666 Lultzhausen

Notre programme de formation 2021-2022 débutera avec

### 1 stage résidentiel du module 3 (*shin dan*)

*enseigné par Thierry CAMAGIE*

du vendredi 24 septembre au dimanche 26 septembre 2021 (19 heures le stage)  
à l'Auberge de Jeunesse d'Echternach / L-6479 Echternach

## Renseignements et inscriptions

**Chantal KAUFFMANN (M1 – *Katas*)**

+352 691 42 35 02 – [kaucha24@pt.lu](mailto:kaucha24@pt.lu)

**Adela G. GARCÍA (M2 – Méridiens)**

+352 691 87 56 13 – [garadel1@gmail.com](mailto:garadel1@gmail.com)

# IOKAÏ SHIATSU



医王会

## Formation 2021-2022 à Luxembourg

à partir de septembre 2021

Cours organisés par la  
**Fédération luxembourgeoise de shiatsu (FLSPA)**  
[www.shiatsu.lu](http://www.shiatsu.lu)

*Tous nos cours seront organisés dans le respect des mesures d'hygiène  
préconisées par le Ministère de la Santé*

## SHIATSU, littéralement « pression des doigts »

Le shiatsu est né au Japon au début du XX<sup>e</sup> 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.

### LOKAÏ shiatsu ? Shiatsu zen

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



## La formation IOKAÏ

### ▪ Module 1 : 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 shiatsu IOKAÏ : 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 2 : 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 3 : *shin dan*

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

### ▪ Module 4 : applications pratiques et professionnalisation

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

*Enseignants de shiatsu lokaï au Luxembourg :*

**Chantal KAUFFMANN** (module 1)  
et **Adela G. GARCÍA** (module 2 + rév. module 1),  
praticiennes et enseignantes de shiatsu lokaï, certifiées  
E.I.S.A. (European lokaï Shiatsu Association, présidée par **SASAKI** senseï).

Adela G. García assiste **Thierry CAMAGIE**, plus proche assistant  
de SASAKI senseï depuis 1988, il est vice-président du lokaï Shiatsu Europe  
et Président du lokaï Shiatsu France.