

# Iokai Shiatsu® Association

## Stage d'été Pratiques Energétiques 5 au 8 juillet 2018



*Au Dojo Iokai  
31 rue Saint Saëns, 13001 Marseille*

**ISA - tél : 04 91 33 52 75  
Email : shiatsu.iokai@wanadoo.fr  
Web : www.iokai-shiatsu.com**

### *Inscriptions*

Le coût de la formation est de 250 Euros.

Pour vous inscrire, adressez-nous votre règlement avant le 30 juin 2018.

Sans ce versement, votre inscription ne peut être prise en considération. Le nombre de stagiaires étant limité, les engagements seront pris en compte en fonction de la date de réception. En cas de désistement avant le 1 juillet 2018, il ne sera remboursé que 50% des arrhes versées. Au delà de cette date, les arrhes seront totalement conservées.

### *Réception*

Les participants sont attendus au Dojo ISA le 5 juillet à 10 h.

Le stage commence le 5 juillet à 10 h et se termine le 8 juillet à 13 h.

### *Hébergement*

Il n'est pas prévu d'hébergement ni de repas lors de ce stage.

Plusieurs hotels sont à proximité du dojo autour du Vieux-Port et conviennent à toutes les bourses.

Les repas de mi-journée seront pris en commun au dojo pour ceux qui le souhaitent en partageant ce que chacun aura apporté.

Il est possible de dormir au dojo.

### **Inscription - coupon réponse**

A retourner rempli, signé et accompagné de votre règlement avant le 30/06/18:

- par la poste, à ISA, 31 rue Saint Saëns, 13001 Marseille,

- par mail, shiatsu.iokai@wanadoo.fr.

Nom : .....

Téléphone : .....

Adresse : .....

.....

Code : ..... Ville : .....

Je m'inscris au stage de Pratiques Energétiques en versant la somme de 250€ par chèque à l'ordre de ISA.

Le ..... à

Signature :

## Contenu du Stage

Les stagiaires pourront découvrir ou se perfectionner dans la pratique du Tai Ji Quan et des pratiques énergétiques, dont les principes fondamentaux proviennent de la même source : la tradition orientale de bien être et de longévité. Le programme pédagogique est conçu pour favoriser une approche cohérente et profonde de cette approche.

La transmission traditionnelle orientale s'appuie sur les principes de l'observation et la reproduction par les élèves d'un modèle proposé par l'enseignant, sur l'intégration automatique des mouvements par la répétition des séquences et sur une approche originale de la visualisation cognitive non intellectuelle.

Ce stage comprend un seul niveau d'enseignement accessible à tous, du débutant au pratiquant confirmé dans l'une ou l'autre des disciplines concernées.

La pratique de ces disciplines nécessite une tenue confortable .

## Exercices Matinaux

Il s'agit de réveiller l'organisme, stimuler la vitalité et développer les capacités corporelles de souplesse et de perception de soi, afin de placer la journée dans les meilleures dispositions.

Les exercices matinaux commence par une assise de trente minutes , puis une séance de Do In Qi Gong d'une heure : étirements, respiration, postures et exercices énergétiques variés.

## Tai Ji Quan

Le Tai Ji se présente essentiellement comme une voie d'épanouissement de l'être dans la détente et l'harmonie, par le moyen d'une attitude et d'une discipline martiales. Mais il est toujours difficile de l'appréhender de façon théorique.

C'est pourquoi, dans ce stage, les éclairages variés du Shiatsu et du Do In Qi Gong permettront d'expérimenter directement des aspects particulièrement riches et inédits de la pratique.

Le Tai Ji s'effectue à partir d'un enchaînement de 85 formules martiales codifiées par Maître Yang, fondateur de l'école Yang, dont les qualités spécifiques sont la continuité, la fluidité et la lenteur de son rythme d'évolution.

Ce stage représente pour les débutants la mise en place de la méthode d'acquisition des principes fondamentaux du Tai Ji : détente, perception, centration, verticalité, mémorisation/intégration.

Quant aux avancés, il pourront se perfectionner par l'application martiale des formules du Grand Enchaînement avec un partenaire, l'inversion droite/gauche de l'enchaînement et la pratique sur des rythmes différents.

## Pratiques Energétiques

Le Qi Qong, "exercice sur l'énergie" issu de la Chine, et le Do In, "ouvrir les passages et faire circuler l'énergie" issu du Japon, sont des pratiques traditionnelles basées sur des étirements, des exercices de respiration, d'assouplissement et d'auto-massage, qui favorisent la détente, le relâchement et la conscience de soi. Liant le mouvement, la centration et la respiration, ils contribuent à l'unification de l'esprit et du corps.

Des applications de Shiatsu et des exercices à deux ou en petits groupes, apportent une expérience de la gestion du poids et du centre de gravité, une approche de l'écoute et de la distance adéquate avec le partenaire, un affinement et un développement de la perception et de la sensibilité, en conservant tous les aspects d'une pratique ludique et subtile.

## Organisation de la Journée

\* 9h00-10h30 - Exercices matinaux : assise et Do In Qi Gong.

\* 11h00-12h30 - Tai Ji : marches martiales, Grand Enchaînement.

\* 14h00-17h30 - Pratiques énergétiques : applications martiales en binôme, Qi Gong martiaux, Do In Qi Gong, Exercices Taoistes, Shiatsu.

L'ensemble de la journée compte six heures de pratique.

## Enseignant

Jean-Marc COMBE pratique le Tai Ji Quan de l'Ecole Yang courant Li Guang Hua depuis 1983. Praticien et enseignant certifié de Iokai Shiatsu agréé par EISA, il suit l'enseignement de Ki-Aïkido de Yoshigasaki senseï depuis 1984.

## Accès

Dojo ISA ( Iokai Shiatsu Association)

31, rue Saint-Saëns, 13001 Marseille

Digicode : 1879

Tél : 04 91 33 52 75

Email : shiatsu.iokai@wanado.fr

Métro: Vieux-Port.

Bus (Ballard): 55, 57, 60, 61, 63, 81, 83.

Parking : Estienne d'Orves.

