



Centre spirituel
Sainte-Ursule

SHIBASHI 18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER



**FABIENNE CURTY
DOMINIQUE ZÜRCHER**

La Vie germe dans ma terre intérieure

DESRIPTIF

Le shibashi :
une méditation en mouvement...

- qui nous invite à vivre l'ouverture, la souplesse du corps et de l'esprit dans l'instant présent, en communion avec le Vivant.
- qui nous enrachine davantage, nous centre en nous rendant attentifs à nos sensations par l'apprentissage de la lenteur.

C'est une **suite de 18 mouvements inspirés du Tai Chi et du Qi Gong** qui nous permettent d'harmoniser l'énergie, de **fortifier le corps et d'éveiller l'esprit**.

La pratique du shibashi apporte également profonde relaxation et bien-être. Le shibashi, tel qu'on le pratique, s'est fait connaître en Suisse grâce à un projet de l'Action de Carême en lien avec une religieuse des Philippines. Pour participer aucune connaissance préalable n'est requise.

TENUE

Une tenue confortable est demandée, le cours se vit pieds nus, en chaussettes ou en chaussures souples.

ANIMATION

Fabienne Curty

079 218 02 94, fab.curty@bluewin.ch

Dominique Zürcher

077 456 71 27, dom.zuercher@me.com

Tous deux sont formateurs en Shibashi.

DATES ET HORAIRES

Lundi de 20h00 à 21h00

Automne

- 18 septembre 2017 (*except. 20h15*)
- 9 octobre 2017
- 23 octobre 2017
- 13 novembre 2017
- 27 novembre 2017
- 11 décembre 2017

Hiver

- 8 janvier 2018
- 22 janvier 2018
- 5 février 2018
- 19 février 2018
- 5 mars 2018
- 19 mars 2018

Printemps

- 9 avril 2018
- 23 avril 2018
- 7 mai 2018
- 28 mai 2018
- 11 juin 2018

INSCRIPTION

L'inscription peut se faire par mail, par courrier ou par téléphone. Un bulletin de versement vous sera transmis à la première rencontre de chaque trimestre ou envoyé par courrier. Il est possible de rejoindre les rencontres en cours de semestre, sur demande préalable.

FRAIS

Trimestre d'automne et d'hiver: CHF 105.-

Trimestre de printemps: CHF 85.-

Une séance (à payer sur place): CHF 20.-

RENSEIGNEMENTS

Centre spirituel Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2
1700 Fribourg

T. 026 347 14 00
E. accueil@centre-ursule.ch
W. www.centre-ursule.ch

IBAN CH42 0900 0000 1700 9509 8

✂ -----

SHIBASHI

ANNÉE 2017 - 2018

Je m'inscris pour :

- Trimestre d'automne
 Trimestre d'hiver
 Trimestre de printemps

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP Ville :

Tél. fixe :

Tél. portable :

Email :

Date Signature

.....