



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher

Centre spirituel Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg



www.centre-ursule.ch
secretariat@centre-ursule.ch

Descriptif

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 enracine 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.

Venir avec une tenue confortable, le cours se vit pieds nus ou en chaussettes. Aucune connaissance préalable n'est requise.

Dates et horaires

 Lundi de 20h00 à 21h00.

 **Semestre d'automne:** 27 août 2018, 10 et 24 septembre 2018, 8 et 29 octobre 2018, 12 et 26 novembre 2018 et 10 décembre 2018.

Semestre de printemps: 14 et 28 janvier 2019, 11 et 25 février 2019, 11 et 25 mars 2019, 8 et 29 avril 2019 et 13 mai 2019.

Intervenants

Fabienne Curty

+41 79 218 02 94

fab.curty@bluewin.ch

Dominique Zürcher

+41 77 456 71 27

dom.zuercher@me.com

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat du Centre spirituel Ste-Ursule au moins 5 jours avant le début de chaque semestre. Il est possible de rejoindre les soirées en cours de semestre, sur inscription.

CHF 145.- (semestre d'automne) et CHF 165.- (semestre de printemps).

CHF 20.- par séance (à payer sur place).

Contact

Centre spirituel Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

www.centre-ursule.ch
+41 26 347 14 00

 Semestre d'automne Semestre de printemps Dates séparées:

Nom

Prénom

Adresse

NPA ville

Téléphone

Email

Date

Signature