



# **SHIBASHI**

## **18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER**

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher



Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg · [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch) · [secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch)

## Descriptif

Le Shibashi est une suite de 18 mouvements inspirés du Tai Chi et du Qi Gong. Tout en lenteur, inspirants et harmonieux, ils favorisent l'éveil à nos sensations, la concentration, la circulation de l'énergie et l'apaisement. Une pratique qui nous ancre dans le Présent, nous relie entre la Terre et le Ciel, c'est une méditation en mouvement.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Venez en tenue confortable, le cours se vit pieds nus, en chaussures souples ou en chaussettes.

## Dates et horaires

🕒 Lundi de 20h00 à 21h00

📅 **Semestre d'automne**

2, 16 et 30 septembre 2019, 14 octobre 2019,  
4 et 18 novembre 2019, 2 et 16 décembre 2019

**Semestre de printemps**

6 et 20 janvier 2020, 3 et 17 février 2020,  
2, 16 et 30 mars 2020, 20 avril 2020, 4 et 18 mai 2020

## Animation

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 Centre Sainte-Ursule avant le début de chaque semestre. Il est possible de rejoindre les soirées en cours de semestre.

CHF 135.- (semestre d'automne) et CHF 170.- (semestre de printemps)

Prix par cours si payé sur place: CHF 20.-

## Contact

Centre Sainte-Ursule

secretariat@centre-ursule.ch

Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

+41 26 347 14 00

 ☐ Semestre d'automne ☐ Semestre de printemps ☐ Dates libres .....

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

NPA ville .....

Téléphone .....

Email .....

Date .....

Signature .....