



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher



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

31 août 2020, 14 et 28 septembre 2020, 12 et 19 octobre 2020,
9 et 23 novembre 2020, 7 décembre 2020

Semestre de printemps

4 et 18 janvier 2021, 1^{er} et 22 février 2021,
8 et 22 mars 2021, 19 avril 2021, 3 et 17 mai 2021, 7 juin 2021

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