



# 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 la concentration, la circulation de l'énergie, l'apaisement et l'éveil de nos sensations. Une pratique qui nous ancre dans le Présent et 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 19h à 20h

### 📅 Semestre d'automne

29 août 2022, 12 et 26 septembre 2022, 10 et 24 octobre 2022, 7 et 21 novembre 2022, 5 et 19 décembre 2022.

### Semestre de printemps

23 janvier 2023, 6 et 20 février 2023, 6 et 20 mars 2023, 3 et 17 avril 2023, 1 et 15 mai, 5 juin 2023.

## 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 152.- (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 .....