



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher



Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg · www.centre-ursule.ch · 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.

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

Public concerné

C'est une méditation en mouvement pour toute personne cherchant une pratique douce qui améliore la souplesse, la coordination et l'équilibre du corps et de l'esprit.

Cela vous apportera

Calme, ancrage dans l'instant présent, bien-être et harmonie. La pratique permet de porter une attention au mouvement de la vie qui nous traverse, et offre un moment de pause où l'on se met à l'écoute de nous-même.

Dates et horaires

🕒 Lundi de 19h à 20h

📅 **Semestre d'automne**

28 août 2023, 11 et 25 septembre 2023, 9 et 23 octobre 2023,
6 et 20 novembre 2023, 4 et 18 décembre 2023.

Semestre de printemps

8 et 22 janvier 2024, 5 et 19 février 2024,
4 et 18 mars 2024, 8 et 22 avril 2024, 6 et 27 mai 2024, 10 juin 2024.

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 153.- (semestre d'automne) et CHF 187.- (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