



# **SHIBASHI**

## **18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER**

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher



## Description

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



### Semestre d'automne

Lundis 26 août, 9 et 23 septembre, 7 et 21 octobre 2024,  
4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre 2024.

### Semestre de printemps

Lundis 20 janvier, 3 et 17 février 2025, 3, 17 et 31 mars 2025,  
14 avril, 5 et 19 mai, 2 et 16 juin 2025.



19h-20h

## 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.-

Séance découverte offerte.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

secretariat@centre-ursule.ch  
+41 26 347 14 00