



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR SE RESSOURCER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher

 Adresse temporaire
pour 2026-2027 

 Sainte –
CENTRE Ursule

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg · www.centre-ursule.ch · secretariat@centre-ursule.ch

Description

Le Shibashi est une forme de Qigong, composé d'une succession de 18 mouvements tout en lenteur, qui allient fluidité, harmonie et vitalité.

La pratique du Shibashi nous invite à vivre l'ouverture, la souplesse du corps et de l'esprit dans l'instant présent, en communion avec le Vivant en soi et autour de soi.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Tenue confortable, chaussures souples, chaussettes ou pieds nus.

Public concerné

Toute personne désireuse d'approfondir sa propre spiritualité, le corps en mouvement, relié entre terre et ciel.

Cela vous apportera

Une profonde relaxation et une sensation d'apaisement, tout en stimulant la circulation d'énergie dans le corps et la coordination. Un élan de Vie...

Dates et horaires



Semestre d'automne

Lundis 31 août, 14 et 28 septembre, 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre 2026.

Semestre de printemps

Lundis 4 et 18 janvier, 1^{er} et 15 février, 1^{er} et 15 mars, 12 et 26 avril, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin, 5 juillet 2027.



19h00-20h00

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

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule.

Il est possible de rejoindre les soirées à la carte ou de s'inscrire pour un semestre.

CHF 20.- la soirée.

CHF 119.- pour le semestre d'automne (7 soirées).

CHF 221.- pour le semestre de printemps (13 soirées).

Toute personne intéressée est bienvenue et peut rejoindre le groupe à tout moment.

Contact

Centre Sainte-Ursule

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg

secretariat@centre-ursule.ch

+41 26 347 14 00