

Shibashi

Méditation par le mouvement

Quoi ?

Méditation par le corps. Mouvements issus du Tai-chi et du Qi-gong. 18 mouvements qui nous invitent à prendre du temps, à faire une pause dans notre quotidien trépidant. Temps propice à vivre et à ressentir dans l'ici et le maintenant, la présence de Dieu.

Pour qui ?

Toute personne désirant un espace pour reprendre souffle.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Avec qui ?

Madeleine Froidevaux, formatrice en Shibashi et Barbara von Mérey, catéchiste professionnelle, formatrice en Shibashi.

Comment ?

Par des mouvements faisant référence à des symboles de la nature où la respiration, le souffle sont une part importante.

(Vêtements confortables, chaussettes ou chaussures souples).

Quand ?

Une fois par mois de 20h à 22h: 20 avril, 11 mai, 8 juin, 19 août et 16 septembre 2010.

Où ?

Au Centre Saint-François, Vorbourg 4, 2800 Delémont.

Prix :

Fr. 20.-- la soirée.

Délai d'inscription :

6 avril 2010.



Bulletin d'inscription

à envoyer jusqu'au **6 avril 2010** au
SFA, Centre St-François, rue du Vorbourg 4, 2800 Delémont - tél. 032 421 48 63.

Je participerai aux soirées de « **Shibashi** ».

Nom : Prénom :

Adresse (Rue, NP, Localité) :

No de téléphone : Email :

Date : Signature :