

bewegung-und-stille.ch



S'interrompre

Se mouvoir

S'ancrer

samedi, 24 octobre 2026

9h00 - 17h30

Contemplation et Shibashi

dans la tradition de via integralis

samedi, le 24 octobre 2026

9h00 - 17h30

Nous pratiquons **la méditation sans objet en assise et en marche**, inspirée de la contemplation chrétienne et du zen :

être simplement là, dans l'instant présent, libre de toute représentation et de toute attente.

Une posture droite, ouverte et détendue, ainsi qu'un regard attentif, bienveillant et aimant – pas seulement durant le temps de la méditation, mais aussi au cœur du quotidien.

Le souffle nous guide. C'est une pratique proche de la vie et accessible à chaque instant.

Le Shibashi Qigong est une méditation en mouvement issue de la médecine traditionnelle chinoise. Nous pratiquons une séquence de 18 mouvements « poétiques ».

Bienvenue aux personnes débutantes comme expérimentées. Une initiation est prévue.

Un repas de midi simple est inclus.

La journée se déroulera en français et en allemand.

Lieu : KulturSalon im Burgunderhof, Kirchrain 14, 3232 Ins

Participation : CHF 70 à CHF 90, selon vos possibilités financières

Accompagnement : Gabriele Haarmann et Matthias Büllesbach

Renseignements et Inscriptions :

Matthias Büllesbach, +41 79 703 74 20

Mail: matthias.buellesbach@bluewin.ch

Enseignant de la contemplation via integralis i. A.

Enseignant Shibashi Qigong CfC, Instructeur de Qigong Yangsheng

Si vous souhaitez de plus amples renseignements, n'hésitez pas à me contacter. Vous trouverez davantage d'informations sur notre site Internet:

www.bewegung-und-stille.ch