



SHIBASHI



Méditation par le mouvement

- Shibashi appartient à la famille du Qi-Gong.
- Ses 18 mouvements simples, facilement mémorisables, permettent d'harmoniser l'énergie, de fortifier le corps et d'éveiller l'esprit.
- Pratiquée par des religieuses aux Philippines, cette méditation par le mouvement a été rapportée en Suisse dans le cadre de l'Action de carême.
- Depuis les années 90, le Shibashi ne cesse de se développer et d'être découvert par de nombreuses personnes.

« Celui qui pratique régulièrement le Shibashi acquiert la sérénité spirituelle du sage, la robustesse du bûcheron et la souplesse du nourrisson ». Auteur inconnu



Corgémont

Les lundis, 19h30 – 20h30, salle paroissiale (sous l'église)

13, 20, 27 janvier, 3, 17, 24 février - 17, 24, mars - 7, 14, avril,
5, 19, 26 mai – 2, 16, 30 juin

Contact : Barbara Von Mérey - 079 237 59 68



Saint-Imier

Les mercredis, 9h30 – 10h30, salle Saint-Georges

15, 22 janvier - 5, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 2, 9, 23, 30 avril
7, 14, 21, 28 mai - 4, 11 juin – 2, 9 juillet

Contact : Marie-Madeleine Grossenbacher - 079 403 95 73



JOURNÉE SHIBASHI

Samedi 29 mars 2025, 9h30 à 16h, salle Saint-Georges