



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)

12-19-26 janvier, 2-16-23 février, 9-16-23 mars, 13-20-27 avril, 4-11-18 mai,
1-8-15-22 juin

Contact : Barbara Von Mérey - 079 237 59 68



Saint-Imier

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

14-21-28 janvier, 4-18 février, 4-18-25 mars, 22-29 avril, 6-13-20-27 mai,
3-10-17-24 juin, 1^{er} juillet

Contact : Marie-Madeleine Grossenbacher - 079 403 95 73



JOURNÉE SHIBASHI

Samedi 28 mars, 9h30 à 16h, salle des Pâquerettes, Courtelary