

**SHIBASHI –  
FOLLOW UP 2022  
BIENNE**



**21 mars  
21 juin  
18 octobre  
06 décembre**

**FIL ROUGE – Thème 2022  
ANCRAGE ET ENRACINEMENT**

A chaque rencontre en lien avec la saison

- 1 échauffement
- 1 mouvement Qi Gong de la Bannière
- 1 marche
- 1 son
- 1 méditation
- Revisiter les formes classiques de Shibashi
- A choix : Fire Energy Qi Gong  
ou Shibashi Flowing Form

**LIEU :** Maison de Paroisse Saint-Paul  
Crêt des Fleurs 24 – 2503 Bienne

**PRIX :** 150.— par journée ou  
500.— les 4 journées 2022.

**INSCRIPTION :**

Mail : [clairelise@bluewin.ch](mailto:clairelise@bluewin.ch)

Tel : 079 471 41 59

Site : [www.shibashi-romandie.ch](http://www.shibashi-romandie.ch)