



Trouver un appui dans le lâcher-prise

Méditation en mouvement

Introduction et approfondissement au Shibashi Silencieux
Cours bilingue.

Vendredi, 21 novembre 2025

14h00 – 17h00

Maison de paroisse réformée, Morat

Inscription souhaitée jusqu'au 12 novembre :
elisabeth.peham@pfarrei-murten.ch

La participation est gratuite.

KATHOLISCHE PFARREI MURTEN
PAROISSE CATHOLIQUE DE MORAT



À l'automne, les feuilles se détachent des branches. Elles ne tombent pas comme des pierres, mais elles dansent et voguent lentement dans l'air. Lâcher-prise – un véritable processus ! On ne peut pas le forcer ni le fabriquer. On peut seulement s'y abandonner. La pratique de la forme de Qi Gong Shibashi nous y aide. Elle délie les tensions liées à notre attachement et nous permet de revenir peu à peu à notre centre intérieur – là où nous sommes portés, sans avoir à « faire », là où nous pouvons simplement être tels que nous sommes. Cet après-midi est consacré à l'approfondissement du Shibashi Silencieux.

Le Shibashi, issu du taoïsme chinois, est arrivé en Suisse grâce à des contacts avec des religieuses aux Philippines. En dialogue avec nos racines chrétiennes, le Chi – souffle, force vitale, source de toute vie – entre en résonance avec la spiritualité de la création.

Animé par :

Dorothea Egger

Théologienne indépendante, enseignante de Qi Gong

Lieu :

Maison de paroisse réformée, Morat

Deutsche Kirchgasse 20

Inscription souhaitée
jusqu'au 12 novembre

elisabeth.peham@pfarrei-murten.ch
Tel. 026 672 90 24