



QIGONG - SHIBASHI



Offrez-vous un moment de sérénité pour le corps et l'esprit. À travers 18 mouvements doux et harmonieux, le Shibashi favorise l'équilibre, la détente et la vitalité au quotidien. Cette pratique est accessible à toutes, dans le respect du rythme de chacune.

Inscription par trimestre (activité proposée tout au long de l'année scolaire). Une nouvelle série de mouvements débutera à la rentrée 2026.



Jeudi

16:30 – 17:45

du 3 septembre

au 10 décembre 2026



inscription jusqu'au mercredi
2 septembre 2026



Selmira Dedic Crausaz,
enseignante de Shibashi



CHF 260.- standard
CHF 90.- petit budget
pour 13 séances

Contact
026 424 59 24

info@espacefemmes.org
www.espacefemmes.org

Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg
IBAN : CH87 0076 8250 1017 9160 9