

Guolin Qi Gong - les adaptations

Les 22 février 2025 à la Halle du Château de Delémont
Formulaire d'inscription à retourner par courriel ou par la poste

J'ai déjà suivi le cours de base et je m'inscris à la formation « Guolin Qi Gong - les adaptations » qui se déroulera le samedi 22 février 2025 de 09h00 à 17h00.

Participant-e :

Nom et prénom : _____

Rue : _____

Localité : _____

N° de téléphone : _____

Courriel : _____

- ◆ Le coût total du cours est de CHF 140.-. Ce montant sera :
 - apporté le jour du cours
 - versé sur le compte CH32 8080 8009 5822 0263 1 au nom d'EquibrEtre d'ici au 15 février 2025
- ◆ Un document des cours sera remis car les adaptations ne figurent pas dans le livre.
- ◆ Le repas de midi, végétarien, dans un restaurant de la place, est inclus dans le prix du cours. Si vous suivez une régime alimentaire particulier, merci de m'en faire part au moment de votre inscription.
- ◆ En cas d'annulation de ma part, moins de 10 jours avant le début du cours, je devrai m'acquitter d'un forfait de dédommagement de CHF 40.-

Je m'inscris à la formation du 22 février 2025 et accepte les conditions mentionnées ci-dessus.

Lieu, date

Signature

Guolin Qi Gong - les adaptations

Fiche pratique

En fonction de votre situation, les exercices de Guolin Qigong peuvent être adaptés, de manière ponctuelle. Par exemple, si vous avez de l'hyper- ou de l'hypotension, selon vos marqueurs sanguins, si vous êtes affaibli-e par votre traitement, etc. Cette journée est destinée à apprendre les adaptations pour les marches et celles pour l'exercice "monter-descendre, ouvrir-fermer, calme et détendu »

Merci de me faire part de votre état de santé par mail ou par téléphone au moins 5 jours avant le début du cours afin que je puisse préparer celui-ci au mieux.

Au niveau vestimentaire, veuillez porter des vêtements confortables. Il n'est pas possible d'accéder à la salle avec des chaussures extérieures. Vous pouvez porter des chaussures d'intérieur, des chaussettes anti-dérapantes ou être pieds nus, selon votre préférence.

Pour cette formation, un support de cours vous sera donné. Merci toutefois de prendre avec vous votre livre et de quoi prendre des notes au besoin.

Prenez également de quoi vous hydrater, il y aura de quoi manger pendant les pauses.

Au plaisir de partager cette journée en votre compagnie !