

Guolin Qi Gong - les bases

A la Halle du Château de Delémont,
les 11, 12 et 25 janvier 2025.

Formulaire d'inscription à retourner par courriel ou par la poste

Je m'inscris à la formation « Guolin Qi Gong - les bases » aux dates susmentionnées.
Les horaires sont : le samedi de 09h00 à 17h00, le dimanche de 09h00 à 12h00.

Participant-e :

Nom et prénom : _____

Rue : _____

Localité : _____

N° de téléphone : _____

Courriel : _____

Régime particulier : _____

- ◆ Le coût total du cours est de CHF 290.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 140.- sur le compte figurant sur la page suivante. Le solde de CHF 150.- sera apporté au début du cours.
- ◆ Pour les personnes qui ont suivi la formation en réadaptation oncologique au sein de l'Hôpital du Jura, le coût du cours est de CHF 260.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 140.-. Le solde de CHF 120.- sera apporté au début du cours.
- ◆ Le prix comprend les repas (végétariens) de midi les samedis.
- ◆ En cas d'annulation de ma part, moins de 5 jours avant le début du cours, mon acompte sera dû.

Lieu, date

Signature

Guolin Qi Gong - les bases

Fiche pratique

Ce cours sur les bases du Guolin Qi Gong est dédié aux personnes ayant, ou ayant eu, un cancer. Merci de me contacter, au moins 5 jours avant le début du cours, pour que nous puissions parler de votre état de santé actuel.

Le programme définitif sera établi en fonction du groupe. Vous apprendrez, entre autres, les exercices : « montée-descente, ouverture-fermeture, calme et détendu », « la marche naturelle » et la « marche à pas fixes ». D'autres exercices du Guolin Qi Gong pourront être abordés, selon l'avancée et les besoins des participant-e-s.

Des modules complémentaires ont lieu chaque années, sur une journée. De plus, après avoir suivi ce cours sur les bases, vous pourrez participer gratuitement aux rencontres qui ont lieu le premier mercredi de chaque mois afin de pratiquer en groupe.

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. Apportez de quoi vous hydrater, un en-cas pour les pauses sera à disposition.

Vous pouvez amener de quoi prendre des notes. L'achat du livre « Qi Gong et cancer » de Christophe Cadène et Yves Réquena aux éditions Trédaniel est conseillé. Des bons pour un rabais de 10%, auprès de la Librairie-Café Le vent se lève à St-Ursanne, la Librairie-papeterie Page d'Encre à Delémont et le Café littéraire Le Pays à Porrentruy sont disponibles sur mon site, à la page du Guolin Qi Gong.

Voici les coordonnées pour le versement de votre acompte :

EquibrEtre - Stéphanie Lüthi - Communance 6b, 2800 Delémont

Banque Raiffeisen - IBAN : CH32 8080 8009 5822 0263 1

Si vous avez besoin d'un bulletin de versement, je vous le transmets volontiers sur demande.

Au plaisir de partager ces moments en votre compagnie !