

# Guolin Qi Gong

## auto-massages et frappes de mains

Le 5 octobre 2024 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 journée de cours « Guolin Qi Gong - auto-massages et frappes de mains » qui se déroulera à Delémont le samedi 5 octobre 2024 de 09h00 à 17h00.

Participant-e :

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

Localité : \_\_\_\_\_

N° de téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

- ◆ Le coût total du cours est de CHF 150.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 90.- sur le compte figurant sur la page suivante. Le solde de CHF 60.- sera apporté le jour du cours ou versé sur le compte au plus tard 5 jours avant le cours.
- ◆ Le rouleau de pieds est compris dans le prix de la formation. Un document sera remis pour les exercices qui ne figurent pas dans le livre. Le repas de midi (végétarien) est également inclus. Si vous avez un régime particulier merci de m'en faire part lors de votre inscription.
- ◆ En cas d'annulation de ma part, moins de 10 jours avant le début du cours, mon acompte sera dû.

\_\_\_\_\_  
Lieu, date

\_\_\_\_\_  
Signature

# Guolin Qi Gong

## auto-massages et frappes de mains

### Fiche pratique

Au cours de cette journée, nous verrons :

- le massage des points Yong Quan (insomnies)
- le travail du rouleau de pieds (stimulation du système Rein, renforcement de l'énergie vitale, troubles digestifs, hypotension)
- le massage des points de la tête (calme l'esprit, harmonise yin-yang, particulièrement utilisé pour le cancer du poumon)
- l'exercice de mobilité des doigts pour fortifier le cerveau (particulièrement utilisé pour tout ce qui a trait au cerveau, tumeur, dégénérescence, Alzheimer, maladies neuro-dégénératives, sep, troubles cognitifs...)

Merci de me faire part de votre état de santé par mail ou par téléphone **avant votre inscription**. En effet, il peut y avoir des contre-indications selon les exercices.

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.

Les marches à pas pointés sont minutieusement décrites dans le livre « Qi Gong et cancer » d'Yves Réquena et Christophe Cadène aux éditions Trédaniel. Comme il n'y aura pas de document de cours pour cette formation, il est fortement conseillé d'en faire l'acquisition. Des bons pour un rabais de 10%, auprès de la Librairie-Café Le vent se lève à St-Ursanne et la Librairie-papeterie La page d'Encre à Delémont, 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 cette journée en votre compagnie !*