

Guolin Qi Gong - les bases

Cours de base, le lundi, du 6 mai au 3 juin 2024
Formulaire d'inscription à retourner par courriel ou par la poste

Je m'inscris à la formation « Guolin Qi Gong - les bases » pour la période susmentionnée. Ce cours compte 4 leçons. Elles se déroulent le lundi, de 16h30 à 19h00, à la Halle du Château à Delémont. Les dates figurent dans la fiche pratique ci-jointe.

Participant-e :

Nom et prénom : _____

Rue : _____

Localité : _____

N° de téléphone : _____

Courriel : _____

Un proche-aidant m'accompagnera (voir infos sur la deuxième page) :

Nom et prénom : _____

- ◆ Le coût total du cours est de CHF 120.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 70.- sur le compte figurant sur la page suivante. Le solde de CHF 50.- sera apporté au 1er 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 100.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 70.-. Le solde de CHF 30.- sera apporté au 1er cours.
- ◆ Si je viens avec un proche-aidant, son inscription sera de CHF 50.-, payable le premier jour du cours.
- ◆ Je recevrai un bon pour un rabais de CHF 30.- à faire valoir sur un cours privé de Guolin Qi Gong, soit CHF 50.- au lieu de CHF 80.-. Mon proche-aidant pourra m'accompagner gratuitement à ce cours.
- ◆ 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 - 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. Nous pratiquerons, entre autres, les exercices : « montée-descente, ouverture-fermeture, calme et détendu » et « la marche naturelle ». Nous aurons également un temps de méditation. D'autres exercices du Guolin Qi Gong pourront être abordés, selon l'avancée et les besoins des participant-e-s.

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.

Vous pouvez amener de quoi prendre des notes car il n'est pas prévu de document de cours. 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 et la Librairie-papeterie Page d'Encre à Delémont sont disponibles sur mon site, à la page du Guolin Qi Gong.

Vous pouvez être accompagné(e), si nécessaire, d'un prochain aidant. Cette personne ne doit pas avoir (ou avoir eu) de cancer et sa présence a pour but de vous aider dans votre pratique, par exemple si vous avez actuellement des problèmes de mobilité et lors de votre pratique personnelle par la suite. Il ne peut y avoir qu'un seul et même proche aidant pour toute la durée du cours.

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.

**Les cours auront lieu de 16h30 à 19h00, à la Halle du Château de Delémont, les :
06.05 13.05 27.05 03.06.2024**

Au plaisir de partager ces moments en votre compagnie !