

Guolin Qi Gong - les bases

A la Halle du Château de Delémont,
les 5, 6 et 19 septembre 2026

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 09h00-12h00 et 14h00-17h00, le dimanche de 09h00 à 12h00.

Participant-e :

Nom et prénom : _____

Rue : _____

Localité : _____

N° de téléphone : _____

Courriel : _____

Merci de cocher l'option qui vous correspond ainsi que la case concernant l'annulation.

- ☐ Pour une première participation, le coût total du cours est de CHF 260.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 160.- sur le compte figurant sur la page suivante. Le solde de CHF 100.- sera apporté au début du cours ou versé au moins 5 jours avant le début du cours sur le compte.
- ☐ 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 230.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 130.-. Le solde de CHF 100.- sera apporté au début du cours ou versé au moins 5 jours avant le début du cours sur le compte.
- ☐ Je souhaite suivre ce cours une seconde fois au prix de CHF 150.-. Mon inscription prend effet après le versement d'un acompte de CHF 50.-. Le solde de CHF 100.- sera apporté au début du cours ou versé au moins 5 jours avant le début du cours sur le compte.
- ☐ J'ai déjà suivi le cours de base et je souhaite venir l'après-midi du 2^{ème} samedi.
- ☐ 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 » et « la marche naturelle ». D'autres exercices du Guolin Qi Gong pourront être abordés, selon l'avancée et les besoins des participant-e-s.

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. Ensuite, en fonction de chaque personne, des exercices ciblés pourront être enseignés en cours privés, ou semi-privés lorsque deux élèves ont le même besoin.

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 du matin et de l'après-midi sera à disposition.

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 ou la Librairie-papeterie La page d'Encre à Delémont ou la Librairie Le Pays et café littéraire à Porrentruy sont disponibles sur mon site, à la page du Guolin Qi Gong.

Voici les coordonnées pour le versement de votre acompte :

EquilibrEtre - 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 !