

**Progressions
ensemble**

Balance training

Mme Alice Raimondi, coach sportive chez Ladyscape

Balance training est un mix de bien-être favorisant la concentration et le recentrage nécessaire à la détente et au lâcher-prise. Il s'adresse à toute personne désireuse de prendre soin de soi.

Un travail sur le souffle aide à mieux respirer tandis que les exercices gagnent l'intégralité du corps.

L'Hôpital du Jura, en tant qu'hôpital promoteur de santé, soutient financièrement ce cours pour ses collaborateurs.

Cependant, un montant de CHF 5.- par session sera demandé. **Toutes les séances, même si certaines n'ont pas pu être suivies, seront déduites directement du salaire à la fin du semestre.**

Les inscriptions sont à adresser au service RH – Formation.

Horaires :

Tous les lundis soir, de 17h15 à 18h ou

Tous les mercredis soir, de 16h15 à 17h

Public-cible et nombre de participants :

Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi.

14 personnes maximum – tout niveau

Lieu et dates :

H-JU, site de Porrentruy

Centre de réhabilitation pour enfants

1^{er} semestre : **lundis :** **du 13 janvier au 1^{er} juillet 2025**

mercredis : **du 15 janvier au 3 juillet 2025**

2^e semestre : **lundis :** **du 18 août au 15 décembre 2025**

mercredis : **du 20 août au 17 décembre 2025**

CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de
l'H-JU : Inscription par le
biais de la demande de
formation

Pour les personnes
externes : Inscription en
ligne sur le site www.h-ju.ch/formation :

