



# Idogo® - Qi Gong



**Idogo®-France**

12, le glapigneux - 38580 Allevard

Téléphone : 07 87 12 29 66

Mail : [info@idogo-france.com](mailto:info@idogo-france.com)

Internet : [www.idogo-france.com](http://www.idogo-france.com)

Association Loi 1901



## Stages Idogo®-France 2019-2020

L'enseignement est assuré par Marie-jo Augoyard, enseignante agréée IIDA (International IDOGO® Association) et qui représente l'IDOGO® pour la France. Elle est assistée par des enseignants certifiés. Les stages s'adressent aux particuliers, aux enseignants (arts énergétiques, yoga, arts du corps...) et aux thérapeutes.

Prévoir vêtements souples et chaussons ou chaussettes pour pratiquer.  
Le bâton Idogo® est indispensable. Vous pourrez l'acheter pendant le stage (51€)

STAGES IDOGO® - FRANCE 2019 - 2020		
	Allevard	Paris
<b>Niveau 1</b> : Exercices pour tous les jours Éducation du corps pour tous les jours	28 et 29 Septembre 2019	
<b>Niveau 2</b> : Ouverture des méridiens	30 Nov. et 1 Déc. 2019	
<b>Niveau 3a</b> : Spirales des bras : Initiation et applications aux exercices essentiels	12 et 13 Octobre 2019	
<b>Niveau 3b</b> : Spirales des bras : Exercices spécifiques	1 <sup>er</sup> et 2 Février 2020	16 et 17 Nov. 2019
<b>Niveau 4</b> : Spirales du cou	4 et 5 Avril 2020	25 et 26 Avril 2020

Certification par P.L.TJOA au niveau « Spirales des bras »  
de la méthode IDOGO®  
à Allevard les 30 et 31 Mai 2020

**Marie Jo** propose un stage « **Qi Gong de la femme** »  
à Allevard le 13 Juin 2020 de 13h30 à 18h30

**PARIS : Centre Tao Paris 144, Bb de la Villette 75019 PARIS  
Métro Jaurès**

→ Samedi de 10h à 12h (accueil à partir de 9h30) et 14h à 17h

→ Dimanche de 9h à 12h et de 14h à 16h

**Participation : 200€ (arrhes 50€) Adhésion : 15€**

**ALLEVARD les BAINS : près de Grenoble, dans le Massif de  
Belledonne).**

**Maison des Forges, Rue Étienne Tallard**

→ Samedi de 14h à 18h (accueil à partir de 13h30)

→ Dimanche de 9h à 12h et de 14h-17h

**Participation : 140€ (Arrhes 30€) Adhésion : 15€**

**Hébergement** : contacter l'Office du Tourisme du Pays d'Allevard au  
04 76 45 10 11 ou [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)

Pour les stages, vous pouvez choisir le samedi seul, ou le dimanche  
seul si vous avez déjà participé au samedi correspondant.

## Inscription 2019 - 2020

Adhésion 15 € (chèque à part)

Cours hebdomadaire à :

**Participation annuelle** (210 €) en : \_\_\_\_\_ chèques à l'ordre d'IDOGO-France

J'ai pris connaissance de l'obligation de fournir un certificat d'aptitude à la pratique du Qi Gong.

Signature :

Stages

Lieu (X) : \_\_\_\_\_

Dates : \_\_\_\_\_

Je verse : \_\_\_\_\_ € d'arrhes à l'ordre d'IDOGO-France

## Achat de matériel

Bâton Idogo®

N°1

N°2

Mini

DVD Idogo®

N°1

N°2

CD Musique Idogo®

Somme totale versée : \_\_\_\_\_ €

Port en sus.

# Qi Gong et Idogo®

**Le QI GONG** fait partie des arts de santé traditionnels chinois. Des exercices pratiqués et transmis depuis des millénaires favorisent la circulation et le renforcement du Qi (énergie, souffle vital). La pratique régulière apporte détente, souplesse, équilibre et vitalité à tout âge.

**La méthode IDOGO®** propose des exercices de QI GONG simples et efficaces exécutés avec un bâton dont les extrémités sphériques sont tenues entre les mains. Il en résulte une amélioration sensible de la respiration, une fluidité du mouvement, une transformation bénéfique de la posture, un meilleur équilibre, une détente du corps et de l'esprit. «Idogo» signifie : «J'y vais, je peux faire plus». Les pratiquants sont rapidement autonomes et peuvent retrouver chaque jour, en peu de temps, un état d'harmonie.

De nombreuses utilisations de l'IDOGO® sont possibles : dans la vie quotidienne, la marche et le jogging, les «arts du corps» orientaux et occidentaux, en thérapie...



Pour de plus amples informations,  
consultez notre site [www.idogo-france.com](http://www.idogo-france.com)  
et  
le site de référence en Allemagne,  
traduit en français :  
[www.idogo.com](http://www.idogo.com)

## L'Association IDOGO® – France répond à vos questions et propose un enseignement.

Elle est animée par **Marie-Jo AUGOYARD**, formée au QI GONG de la sagesse par Maître ZHOU JING HONG. Elève de PING LIONG TJOA, enseignante agréée IIDA (International Idogo® Association) elle représente l'Idogo® pour la France.  
Elle est assistée par d'autres enseignants de l'Association IDOGO® FRANCE qui ont une certification auprès de M. TJOA.

**Le bâton Idogo est indispensable pour la pratique. Vous pouvez l'acheter sur place (Prix : 51€).**

**STAGES 2019 - 2020** voir au verso →

### **COURS HEBDOMADAIRES** (hors vacances scolaires) 2019 - 2020

- Début des cours : la semaine du 16 Septembre 2019
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 210 € payables en 1, 2 ou 3 chèques (encaissement Octobre 2019, Février et Avril 2020).

*Débutants : attendez d'avoir suivi un ou deux cours d'essai.  
Prévoir vêtements souples et chaussons ou chaussettes pour pratiquer.*

#### → **A ALLEVARD : IDOGO® - QI GONG**

**A l'Atelier de La Pleïade**  
Le mardi soir de 18h30 à 20h

#### → **A GRENOBLE : IDOGO®**

**Au centre Sportif Chorier-Berriat**  
(Salle B, 1er étage) – 12 rue Henri Le Chatelier  
(Tram : arrêt St Bruno)  
Le jeudi de 12h15 à 13h30

### DES COURS ET DES STAGES VOUS SONT PROPOSÉS PAR D'AUTRES ENSEIGNANTS EN FRANCE :

Consultez notre site à la rubrique « Enseignement »  
dans laquelle vous trouverez :  
Autres enseignements IDOGO en France

Pour tous renseignements consultez notre site  
[www.idogo-france.com](http://www.idogo-france.com)

Partie à détacher et à remettre ou envoyer à IDOGO-FRANCE, 12 le Glapigneux, 38580 Allevard.

## Informations communiquées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Adresse internet : \_\_\_\_\_

Autres informations : \_\_\_\_\_