



Idogo® - Qi Gong



Idogo®-France

12, le glapigneux - 38580 Allevard

Téléphone : 07 87 12 29 66

Mail : info@idogo-france.com

Internet : www.idogo-france.com

Association Loi 1901



Stages Idogo®-France 2020-2021

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 2020 - 2021		
	Allevard	Paris
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours Éducation du corps pour tous les jours	26 et 27 Septembre 2020	
Niveau 2 : Ouverture des méridiens	21 et 22 Novembre 2020	
Niveau 3a : Mise à jour des niveaux 1 et 2 avec les spirales des bras	7 et 8 Novembre 2020	3 et 4 Octobre 2020
Niveau 3b : Spirales des bras : Exercices spécifiques	30 et 31 Janvier 2020	20 et 21 Mars 2021
Niveau 4 : Spirales du cou	8 et 9 Mai 2021	12 et 13 Juin 2021

Une certification par P.L.TJOA
aura lieu pendant le week-end de la Pentecôte
à Allevard les 22 et 23 Mai 2021

Marie Jo propose un stage « Qi Gong de la femme » de
Mme LIU YA FEI à Allevard le samedi 5 Juin 2021 de 13h30 à 18h30

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

→ 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

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

Inscription 2020 - 2021

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
et
le site de référence en Allemagne,
traduit en français :
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 2020 - 2021 voir au verso →

COURS HEBDOMADAIRES

(hors vacances scolaires) 2020 - 2021

- Début des cours : la semaine du 22 Septembre 2020
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 210 € payables en 1, 2 ou 3 chèques (encaissement Octobre 2020, Février et Avril 2021).

*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 18h 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

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 : _____