



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 2023-2024

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 (56€).

Programme Stages Idogo® - FRANCE 2023 - 2024 Allevard	
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours Éducation du corps pour tous les jours	23 et 24 Septembre 2023
Niveau 2 : Ouverture des méridiens	25 et 26 Novembre 2023
Niveau 3a : Spirales des bras : initiation et applications aux exercices essentiels	16 et 17 Décembre 2023
Niveau 3b : Spirales des bras : Exercices spécifiques	3 et 4 Février 2024
Niveau 4 : Spirales du cou	23 et 24 Mars 2024

Un stage de certification « Spirales du cou » avec M TJOA est prévu le week-end de Pentecôte, les 18 et 19 Mai 2024.

Le samedi 14 Octobre 2023 après midi, de 14h à 18h30

Marie-Jo vous propose un stage Qi Gong de la femme de Mme Liu Ya Fei

ALLEVARD les BAINS

Près de Grenoble, dans le Massif de Belledonne.

Maison des Forges Salle Charrière, Rue Étienne Tallard

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

→ Dimanche : 9h-12h et 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 2023 - 2024

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 : 56€).

STAGES 2023 - 2024 voir au verso →

COURS HEBDOMADAIRES (hors vacances scolaires) 2023 - 2024

- Début des cours : la semaine du 18 Septembre 2023
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 210 € payables en 3 chèques (encaissement Novembre 2023, Février et Avril 2024).

*Débutants : vous êtes invités à suivre 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 19h30

→ Notre cours de Grenoble étant supprimé,
adressez-vous à nos partenaires sur
l'agglomération Grenobloise
(en consultant notre site : idogo-france.com)

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 : _____