



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 2016-2017

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 (46€)

Stages Idogo ®	Allevard	Paris
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours et éducation du corps pour tous les jours.	1-2 Oct 2016 17 Juin 2017	15-16 Oct. 2016
Niveau 2 : Ouverture des méridiens.	4-5 Fév 2017	28-29 Janv 2017
Niveau 3a : Spirales des bras : initiation et application aux exercices précédents.	5-6 Nov. 2016	19-20 Nov. 2016
Niveau 3b : Spirales des bras : exercices spécifiques.	18-19 Mars 2017	11-12 Mars 2017
Niveau 4 : Spirales du cou.	10-11 Juin 2017	20-21 Mai 2017

CERTIFICATION par P.L.TJOA niveau : «Spirales des bras» à Allevard les 23-24-25 JUIN 2017.

PARIS : à l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise, 10 Bd Bonne Nouvelle 75010, Métro Bonne Nouvelle ou Strasbourg-Saint-Denis

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

→ Dimanche : 9h à 12h et 14h à 16h

Participation : 180€ (arrhes 50€) Adhésion : 15€

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

Maison des Forges (école des Arts), Rue Étienne Tallard

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

→ Dimanche : 9h-12h et 14h-17h

Participation : 120€ (Arrhes 30€) Adhésion : 15€

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

Hébergement : contacter l'Office du Tourisme du Pays d'Allevard au 04 76 45 10 11 ou www.allevard-les-bains.com

Inscription 2016 - 2017

Adhésion 15 € (chèque à part)

Cours hebdomadaire à :

Participation annuelle (180 €) 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:46€).

STAGES 2016 - 2017 voir au verso →

COURS HEBDOMADAIRES **(hors vacances scolaires) 2016 – 2017**

- Début des cours : la semaine du 20 Septembre 2016
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15€ (chèque à part)
- Participation annuelle : 180€ payables en 1, 2 ou 3 chèques (encaissement Octobre 2016, Février et Avril 2017).

*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 : 18h30

→ **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 PROPOSES 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 consulter 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 : _____