



# Idogo® - Qi Gong



**Idogo®-France**

12, traverse du 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 2024-2025

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 2024 - 2025 Allevard	
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours Éducation du corps pour tous les jours	28 et 29 Septembre 2024
Niveau 2 : Ouverture des méridiens	16 et 17 Novembre 2024
Niveau 3a : Spirales des bras : initiation et applications aux exercices essentiels	1 <sup>er</sup> et 2 Février 2025
Niveau 3b : Spirales des bras : Exercices spécifiques	15 et 16 Mars 2025
Niveau 4 : Spirales du cou	17 et 18 Mai 2025

**Un stage de certification « Spirales des bras » avec M TJOA est prévu le week-end de Pentecôte, les 7 et 8 Juin 2025.**

### 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](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 2024 - 2025

Adhésion 15 € (chèque à part)

Cours hebdomadaire à :

**Participation annuelle (270 €) 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 : 56€).**

**STAGES 2024 - 2025** voir au verso →

### **COURS HEBDOMADAIRES** (hors vacances scolaires) 2024 - 2025

- Début des cours : la semaine du 17 Septembre 2024
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 270 € payables en 3 chèques (encaissement Novembre 2024, Février et Avril 2025).

*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

### 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 : \_\_\_\_\_