



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 2018-2019

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® - FRANCE 2018 - 2019		
	Allevard	Paris
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours et éducation du corps pour tous les jours.	29 et 30 Septembre 2018	
Niveau 2 : Ouverture des méridiens.	1 et 2 Décembre 2018	
Niveau 3a : Spirales des bras : initiation et application aux exercices essentiels.	13 et 14 Octobre 2018	
Niveau 3b : Spirales des bras : exercices spécifiques.	11 et 12 Mai 2019	17 et 18 Novembre 2018
Niveau 4 : Spirales du cou.	30 et 31 Mars 2019	2 et 3 Février 2019

Certification par P.L.TJOA niveau 'Spirales du cou' de la méthode Idogo® à Allevard, les 8 et 9 Juin 2019

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

- ➔ Samedi de 10h à 12h (accueil à partir de 9h30) et de 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 2018 - 2019

- Adhésion 15 € (chèque à part)
- Cours hebdomadaire à :

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.

IMPRIMERIE* Création et Impression: **bristol** - St Pierre d'Allevard - ☎ 04 76 45 10 47 - Imprimé sur papier recyclé - Encres à bases végétales

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 2018 - 2019 voir au verso →

COURS HEBDOMADAIRES (hors vacances scolaires) 2018 – 2019

- Début des cours : la semaine du 17 Septembre 2018
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 195 € payables en 1, 2 ou 3 chèques (encaissement Octobre 2018, Février et Avril 2019).

*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

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 : _____