



Idogo® - Qi Gong



Idogo®-France
21, rue de Cottard - 38580 Allevard
Téléphone : 07 87 12 29 66
Mail : info@idogo-france.com
Internet : www.idogo-france.com

Association Loi 1901



Stages Idogo®-France 2026-2027

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 2026 - 2027 Allevard	
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours Éducation du corps pour tous les jours	3 - 4 Octobre 2026
Niveau 2 : Ouverture des méridiens	14 - 15 Novembre 2026
Niveau 3a : Spirales des bras : initiation et applications aux exercices essentiels	12 - 13 Décembre 2026
Niveau 3b : Spirales des bras : Exercices spécifiques	30 - 31 Janvier 2027
Niveau 4 : Spirales du cou	13 - 14 Mars 2027

STAGES DE CERTIFICATION

Avec M. TJOA prévues le week-end de Pentecôte.
Spirale des bras : 15 - 16 mai 2027
Initiation méditation : 17 mai 2027

ALLEVARD les BAINS

Près de Grenoble, dans le Massif de Belledonne).
Les Flocons, 14, Ave de Savoie - 38580 Allevard
→ 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

Inscription 2026 - 2027

- ☐ Envoi mail sur le site ou par mail pour communiquer son inscription
- ☐ Adhésion 15 € (chèque à part)
- ☐ Cours hebdomadaire à :

Participation annuelle (150 €) 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 2026 - 2027 voir au verso →

COURS HEBDOMADAIRES (hors vacances scolaires) 2026 - 2027

- Début des cours : le samedi 19 Septembre 2026
- Adhésion à IDOGO® FRANCE : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 150 € payables en 3 chèques (encaissement Novembre 2026, Février et Avril 2027).

*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**
Bâtiment «Les Flocons»
14 Ave de Savoie - 38580 ALLEVARD
Le samedi de 10h à 12h

**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 : _____

J'autorise l'utilisation de photos, audios, vidéos durant l'enseignement : _____

Date et Signature : _____

Inscription et achats de matériel voir au dos