



# Idogo® - Qi Gong



**Idogo®-France**

12, le glapigneux - 38580 Allevard

Téléphone : 04 76 45 03 12

Mail : [info@idogo-france.com](mailto:info@idogo-france.com)

Internet : [www.idogo-france.com](http://www.idogo-france.com)

Association Loi 1901



## Stages d'Idogo®

L'enseignement est assuré par **Marie-jo Augoyard**, enseignante agréée IIDA (International IDOGO® Association) et qui représente l'IDOGO® pour la France. Les stages s'adressent aux particuliers, aux enseignants (arts énergétiques, yoga, arts du corps...) et aux thérapeutes.

**En 2011 - 2012, l'Association IDOGO® France propose des stages avec 4 niveaux**

**Niveau 1** : Exercices pour tous les jours et Education du corps pour tous les jours.

**Niveau 2** : Ouverture des méridiens.

**Niveau 3** : Spirale des bras.

**Niveau 4** : Spirale du cou.

*Prévoir vêtements souples et chaussons ou chaussettes pour pratiquer.*

→ **Stages à Allevard les Bains** (près de Grenoble)

A Allevard, près de Grenoble, dans le massif de Belledonne  
Maison des Forges :

**Samedi** : 14h-17h30 (accueil à 13h45)

**Dimanche** : 9h-12h et 14h-16h30

**Vous pouvez choisir le Samedi seul ou en fin d'année le Dimanche seul.**

Participation : 75 € le week-end (arrhes : 20 €) et 25 € la demi-journée.

Adhésion : 15 €

- **Niveau 1** : 15-16 octobre 2011, 14 janvier 2012, 12-13 mai 2012, 07-08 juillet 2012

- **Niveau 2** : 22-23 octobre 2011, 21 janvier 2012, 17-18 mars 2012

- **Niveau 3** : 19-20 novembre 2011, 04 février 2012, 02-03 juin 2012

- **Niveau 4** : 31 mars et 01 avril 2012

**NB : Les stages de Janvier et Février auront lieu à La Tronche, salle PREO 1, Espace Doyen Gosse.**

**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)

**Si vous venez en train**, nous viendrons vous chercher à la gare de Pontcharra, sur demande au 04 76 45 03 12

Le samedi soir, vous pouvez si vous le désirez, réserver une soirée détente aux Thermes d'Allevard au 0 800 88 09 56 (15 jours à l'avance) ou sur [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

**Deux stages supplémentaires sont proposés le Samedi :**

- **10 mars 2012** : Qi Gong de la Femme : 14h - 18h, participation 25 €

- **9 Juin 2012** : Qi Gong de la sagesse : 14h - 18h, participation 25 €

→ **Stages à Paris, à l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise,**

10 Bd Bonne Nouvelle 75010,

Métro Bonne Nouvelle ou Strasbourg-Saint-Denis

- Les 3 et 4 décembre 2011 : Niveau 1 et Niveau 3.

- Les 14 et 15 avril 2012 : Niveau 2 et Niveau 4.

Samedi de 10h à 12h (accueil 9h30) et 14h à 17h,

Dimanche de 9h à 12h et 14h à 16h

Participation : 110 € (arrhes 30 €)

Stage exceptionnel à Allevard avec Maître TJOA,  
réservé aux enseignants les 7, 8 et 9 Octobre 2011.  
Vous êtes tous conviés à une conférence qui aura lieu le 7 Octobre  
à 19h30 salle de l'atelier, à la Pléiade

## Inscription

Adhésion 15 € (chèque à part) avec assurance RAQVAM MAIF

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°3

Mini

DVD Idogo®

N°1

N°2

Port en sus.

Somme totale versée : \_\_\_\_\_ €

# 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.

D'autres enseignants de l'Association IDOGO® FRANCE ont une certification auprès de M. TJOA.

### COURS HEBDOMADAIRES

(hors vacances scolaires) 2011 –2012

- Début des cours : la semaine du 19 au 24 septembre 2011
- Adhésion à IDOGO® France : 15 € (chèque à part)
- Participation annuelle : 150 € payables en 1, 2 ou 3 chèques (encaissement octobre 2011, février et avril 2012).

*Débutants : attendez d'avoir suivi un ou deux cours d'essai.*

- Le bâton IDOGO® est indispensable pour la pratique... Vous pouvez vous le procurer au cours (Prix : 41 €).

#### → A ALLEVARD : QI GONG et IDOGO®

##### A l'Atelier de La Pleïade

Le mardi soir : - 18h30 à 19h45  
- 19h45 à 21h00

Alternativement, une semaine enseignement IDOGO® et une semaine un QI GONG.

#### → A GRENOBLE : IDOGO®

Le jeudi de 12h15 à 13h30 : Centre Sportif Chorier-Berriat (Salle B) – 12 rue Henri Le Chatelier (Tram : arrêt St Bruno).  
Les adhérents AGTCC et AGQG payent 120 €.

#### → A LA TRONCHE : Cours hebdomadaire d'IDOGO®

avec Bettina DEBU

Le mardi 12h15 à 13h30 : Salle PREO 1 – Espace rue Doyen Gosse (parking assuré).

### STAGES voir au verso →

Des cours et des stages vous sont proposés  
par d'autres enseignants en France  
Bretagne, Drôme, Jura, Grenoble et agglomération, Paris.  
Consultez notre site à la rubrique «Partenaires»  
[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 : \_\_\_\_\_