



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 (51€)

Programme des stages Idogo®-France pour 2019-2020		
	Alleverd	Paris
Niveau 1 : Exercices pour tous les jours Éducation du corps pour tous les jours	28 et 29 Septembre 2019	-
Niveau 2 : Ouverture des méridiens	30 Nov et 1 Déc 2019	-
Niveau 3a : Spirales des bras : initiation et applications aux exercices essentiels	12 et 13 Octobre 2019	-
Niveau 3b : Spirales des bras : Exercices spécifiques	1 et 2 Février 2020	16 et 17 Nov 2019
Niveau 4 : Spirales du cou	4 et 5 Avril 2020	25 et 26 Avril 2020

Certification par P.L.TJOA au niveau « Spirales des bras » de la méthode IDOGO® à Alleverd les 30 et 31 Mai 2020

Marie Jo propose un stage « **Qi Gong de la femme** » à Alleverd le 13 Juin 2020 de 13h30 à 18h30

PARIS : Centre Tao Paris 144, Bb de la Villette 75019 PARIS

Métro Jaurès

➤ Samedi de 10h à 12h (accueil à partir de 9h30) et 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 : 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'Alleverd
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.