



**Stage Idogo - Qi gong**  
**« Six exercices pour tous les jours »**  
**Lundi 26 et mardi 27 juillet 2021**  
**à Carnac**

**C'est au cœur d'un site mégalithique, non loin de la mer, que nous avons le plaisir de vous proposer un stage d'Idogo-Qi gong, accessible aux débutants dans notre nouvelle salle.**

**Ce stage sera animé par Marie-Jo Augoyard, enseignante agréée IIDA (International Idogo Association), représentante de l'Idogo pour la France, formée par P.L. TJOA créateur de la méthode Idogo.**

Issue de la tradition énergétique chinoise, la méthode Idogo ®, propose des exercices simples et efficaces exécutés avec un bâton qui intègre en un seul objet les auxiliaires traditionnels que sont balles, sphères et bâtons de QI GONG. Les mains se meuvent autour des sphères.

Il en résulte une amélioration sensible de la respiration, une fluidité du mouvement, une transformation de la posture, une détente du corps et de l'esprit.

C'est une méthode douce qui s'adapte à l'état physique de chacun et peut être pratiquée à tout âge.

Elle permet de stimuler la circulation d'énergie dans votre corps, de trouver votre centre et votre axe intérieurs, d'entrer en harmonie avec l'environnement dans une ambiance conviviale.



**Ping Liong Tjoa** a une expérience de 50 ans de pratique des arts du mouvement asiatiques et de 30 ans d'enseignement du TAI CHI et du QI GONG. Il dirige à Stuttgart une importante école où sont formés à ces arts : particuliers, enseignants et thérapeutes

# Fiche inscription et renseignements pratiques

## Stage Idogo - Qi gong - Six exercices pour tous les jours à Carnac, la petite métairie

**DATES :** Lundi 26 et mardi 27 Juillet 2021

**HORAIRES :** Lundi et mardi de 9h30 à 12h00 et 15h30 à 18h00

**PARTICIPATION:** 120€ Arrhes : 50€

**Nombre limité de places :** 20 personnes

La nouvelle salle est munie d'un espace cuisine que vous pouvez utiliser pour votre déjeuner.

Un repas commun est proposé le lundi soir 26 juillet - Inscription préalable obligatoire.

Coût du repas : 16 euros.

Merci de préciser si vous ne mangez pas de viande mais du poisson, si vous êtes végétarien.

### LOGEMENT

Différentes possibilités aux environs (camping, location, hôtel, chambre d'hôte).

Pour des renseignements plus précis, nous contacter.

**Attention ! Ne pas s'y prendre en dernière minute.**



**Ce stage se déroulera à Carnac  
Au lieu dit « la Petite Métairie »,  
dans un lieu privilégié, au cœur des  
alignements de menhirs de  
Kermario**

Nous ferons parvenir les informations  
relatives à l'itinéraire aux personnes  
inscrites.



---

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Merci de renvoyer le bulletin aussi tôt que possible à  
Les Ateliers de la Petite Métairie - La Petite Métairie - 56340 Carnac**

Nom :

Prénom :

E-mail :

Tél :

Adresse :

Code Postal

Ville

Je m'inscris au stage du « Six exercices pour tous les jours » du 26 et 27 juillet 2021

Je joins un chèque d'arrhes de 50€, non remboursable si annulation après le 1er juillet

Je m'inscris au repas du lundi soir

Je suis végétarien, végétarienne. Je mange du poisson (préciser)

Date:

Signature: