

<http://www.ayn.fr/spip.php?article820>



Idogo EQiLibre

- Vie de la Commune - Professionnels -



Publication date: jeudi 8 octobre 2020

Copyright © AYN en SAVOIE - Tous droits réservés

Cécile anime des séances Idogo Qi-Gong les Lundis soir de 17h30 à 18h30 à la salle des fêtes de AYN.

L'Idogo est un art énergétique issu du Qi-Gong qui se pratique avec un bâton en bois de Hêtre. Par un enchainement de mouvements doux, en spirales, et d'automassages le long des méridiens d'acupuncture on peut retrouver sa vitalité, renforcer son équilibre, d'étendre le corps et l'esprit.

Les séances sont adaptées aux possibilités de chacun. Le bâton Idogo vous est prêté pour la séance.

225€ l'année, 85€ le trimestre ou 10€ la séance (15€ d'adhésion à l'association)

Cécile propose également une fois par mois des marches Idogo Qi-Gong dans le secteur pays du lac d'Aiguebelette.

Séance de 2h en Nature alternant temps de marche consciente et temps de pratique des mouvements et auto-massages Idogo .

20€ la séance (+ 5€ d'adhésion annuelle à l'association pour les personnes non adhérentes) 45€ les 3 séances (plus 5€ d'adhésion)

Les prochaines dates : 24 juillet, 18 septembre, 23 octobre.

Pas de pré-requis nécessaire, vous pouvez participer à une seule ou plusieurs séances rapprochées ou non.

Marche facile avec peu de dénivelé en conscience de la Nature. Le bâton est tenu entre les paumes des mains pendant la marche. La marche Idogo favorise une démarche plus naturelle, soulage les articulations (chevilles, genoux, épaules) et le dos, stabilise l'équilibre et optimise la respiration.

Les mouvements Idogo favorisent une bonne circulation du Qi dans le corps pour le maintien de la bonne santé et de sa vitalité

Pour tous renseignements

Appelez Cécile

06 24 29 04 33

asso.idogo.e.qi.libre@gmail.com

FB : <https://www.facebook.com/idoqoeqilibre>





Idogo® Qi-Gong

à Ayn tous les Lundis à 17h 15
et à St Bueil un mercredi par mois
Marche Idogo Nature un vendredi par mois
Reprise des activités le 8 septembre 2025

L'Idogo® est un art énergétique issu du Qi Gong et du Tai Chi
Chuan qui se pratique avec un bâton en bois de hêtre.
Par un enchaînement de mouvements doux, en spirales, et
d'automassages le long des méridiens d'acupuncture on peut
retrouver sa vitalité, renforcer son équilibre, détendre le corps,
rétablir l'équilibre émotionnel et énergétique.
Séances d'une heure adaptées aux possibilités de chacun.



Contact: Cécile 06 24 29 04 33
Fb: "Idogo E Qi Libre"
225€ l'année, 85€ le trimestre ou 10€ la séance
15€ d'adhésion à l'association
Le bâton Idogo est prêt pour la séance