

IDOGO

« Remobiliser en douceur ses muscles et ses articulations »

L'Idogo (de l'anglais « I DO GO » : « Je Le Fais », « J'Y arrive ») est un système d'exercices inspirés du Qi Gong dont l'objectif est d'améliorer la posture, les mouvements et l'équilibre. Il se pratique à l'aide du bâton Idogo.

Le Qi Gong fait partie des « approches corps-esprit » dont la pratique régulière a fait ses preuves pour renforcer et assouplir la structure musculo-squelettique du corps, optimiser les fonctions de l'organisme et ainsi entretenir la santé. En favorisant les capacités de concentration, le Qi Gong serait par ailleurs utile dans de multiples domaines.

Les exercices d'Idogo ont été mis au point par Ping Liong Tjoa qui enseigne le Tai Chi et le Qi Gong depuis 1977 et qui dirige à Stuttgart (Allemagne) une importante école formant particuliers, enseignants et thérapeutes. La mise au point de l'Idogo a nécessité 10 ans de recherches et d'expérimentations. Les différentes possibilités d'application ont été testées avec les membres des groupes d'approfondissement de Qi Gong de son école.

Faire quotidiennement des exercices d'Idogo permet :

- Une circulation constante et douce de l'énergie
- Une vitalité accrue
- Une augmentation de la capacité respiratoire
- Une normalisation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- Une influence positive sur la mobilité et la coordination des mouvements
- La libération des tensions
- La détente des muscles
- Une augmentation de l'équilibre et de la stabilité
- Une posture redressée et autoportante

Les mouvements d'Idogo sont économiques en énergie car ils sollicitent de manière douce les muscles et les articulations. On peut exécuter des mouvements en respectant ses propres limites et douleurs. Les exercices sont simples, adaptables aux difficultés de chaque personne. Les mouvements sont lents et doux et faciles à acquérir.

ANIMATRICE :

- Catherine AIGLE, enseignante d'Idogo ayant un certificat de qualification professionnelle pour les activités de loisirs et sportives et une certification Idogo

LIEU :

- Centre Social René Feït, 2 rue de Pavigny – 39000 LONS LE SAUNIER (salle 302).

DATES et HORAIRES : Première séance saison 2024-2025 le **30/09/2024.**

Tous les lundis matins (sauf vacances scolaires) de 10h00 à 11h00

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Etre à jour de sa cotisation France Parkinson
- Prévoir l'acquisition d'un bâton IDOGO (environ 50€)
- Une contribution forfaitaire aux frais de déplacement de l'animatrice bénévole est demandée : 20€ pour la saison.