

IDOGO PAS À PAS

Stage du samedi 8 juin 2024

programme du matin :

09h45	accueil
10H00	Qigong debout 1 et 2 + idogo « dynamic form »
11h00	1ère plage d'essai et de présentation au public
12h00	Repas en commun et ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

programme de l'après-midi :

14h00	Spirale des bras
16h00	pause
16h30	Spirale des bras (fin)
17h30	fin du stage
18h00	2ème plage d'essai et de présentation au public