



Thue et Mue Viet Vo Dao

Ecole Ben Chi



Le Viet Vo Dao est un terme général employé pour désigner l'ensemble des styles et écoles d'arts martiaux originaires du Vietnam. Il permet d'allier la force et l'esprit du corps dans nos vies de tous les jours.

Le **Viet Vo Dao** signifiant « la voie des arts martiaux Vietnamiens » et regroupe un ensemble de techniques extrêmement riches et codifiées que ce soit frappes avec les mains, les pieds, les coudes, les genoux, les projections, des techniques de self défense, des armes traditionnelles, ... et les techniques des ciseaux tout en gardant l'harmonie entre la force et la souplesse.

La pratique de l'Art Martial VIET VO DAO a pour but la formation de l'homme tant sur le plan physique que mental. Il permet de développer, de cultiver des qualités telles que la détermination, les réflexes, la souplesse. Il s'agit donc surtout de cultiver la résistance, la santé pour être capable de riposter, de subir et de dépasser toutes les agressions extérieures.

Le **Tam The Dao** fait partie intégrante du Viet Vo Dao, mais nous avons décidé de dissocier les cours afin de permettre à chacun de pouvoir le pratiquer.

C'est l'alliance du tai chi vietnamien et du qi gong, c'est un ensemble de mouvements corporels et de techniques internes de l'énergie par des mouvements appropriés et par la respiration énergétique. Le Tam The Dao convient à tout le monde, les personnes âgées pourront le pratiquer comme un art de bonne santé en effectuant une gymnastique corporelle douce.

En un mot le Tam The Dao est un travail axé sur la respiration, la circulation de l'énergie dans le corps et la relaxation, son but est la recherche de l'harmonie grâce à ses techniques diversifiées.

Nos cours se déroulent au dojo du complexe sportif de Saint Manvieu et vous pouvez venir faire un cours d'essai sans aucun engagement

Le Viet Vo Dao se déroule le lundi et le jeudi de 20h30 à 22h30

Le Tam The Dao est bimensuel et se déroule le samedi de 10h15 à 11h30

Téléphone : **06 75 87 61 68**

Mail : vvd.intercom.thuemue@gmail.com

<http://ben-chi-caen.fr/>

<http://www.ben-chi.fr/>