

Viet Tai Chi

Art interne

- Travail de l'énergie interne et de la conscience de soi,
- Souplesse, respiration, coordination
- Fluidité, harmonie, relaxation
- Méditation en mouvement



Viet Vo Dao

Art externe

- Techniques
- Combats
- Self défense
- Armes traditionnelles
- Compétitions
- Formations
- Stages
- Démonstrations



Saison 2021 - 2022



VO CO TRUYEN Viet Nam

Art externe (Viet Vo Dao)

Art interne (Viet Tai Chi)

Le Roseau V – Tremblay en Fce



www.leroseau5.fr
leroseau5@yahoo.fr
Page facebook Roseau 5



1988 - 2018

Souplesse et résistance Fluidité et adaptation



La voie du « Roseau »

Notre corps est un instrument de perception de l'environnement, travaillons-le, affinons-le et confrontons-nous à la peur de l'opposition par le contact, il permettra certainement au pratiquant une meilleure intégration, une meilleure gestion du stress et de l'émotionnel.

La voie du Roseau est un chemin qui permet au pratiquant d'appréhender ce qu'il est et d'exporter sa propre perception dans la vie de tous les jours.

L'école du Roseau s'est inscrite dès son origine dans une tradition universelle des arts mariaux et travaille les deux formes : externe le **VoDao Caylau** et l'interne le **Viet Tai chi**.

Art externe : Viet Vo Dao Adultes

Mardi 19h30-20h30 et Jeudi 19h30-22h au gymnase Toussaint Louverture
Cotisation annuelle y compris licence : 200€
Contact : Michel au 06 63 78 96 95

Art interne : Viet Tai Chi Adultes

Samedi (débutants) : 13h15 à 14h45 au Dojo Thierry Ngninteng (av. de la Résistance)

Mardi (confirmés) 20h30-22h et Dimanche (confirmés) 10h-12h au gymnase Toussaint Louverture.

Cotisation annuelle y compris licence :
200€ Confirmé – 160€ Débutant

Contact : Nathalie au 06 27 23 41 21