



## STAGE NATIONAL DE VOVINAM KHI DAO



À BORDEAUX LES 19-20-21 MAI  
Ateliers en dojo et en extérieur



Chers Maîtres, Chers enseignants, Chers dirigeants et pratiquants, chers amis,

Le club de l'AGJA Cauderan a le plaisir de vous annoncer l'organisation du premier stage de *Vovinam Khi Dao*,

les **19, 20, 21 mai 2023** à Bordeaux et Gradignan

Le Vovinam « Khi Dao », littéralement la « voie du souffle », est une méthode d'entraînement doux, basée sur l'harmonie du corps et de l'esprit. Il combine des exercices de respiration et de méditation, avec des mouvements et des positions visant à améliorer le bien-être physique grâce au travail de l'énergie vitale (khi).

Le programme de ce stage permettra une découverte et/ou un perfectionnement tant technique que théorique grâce à la présence des Maîtres Tuan, Huguette, Van-Nhu et Eric.

Plusieurs modalités d'inscription vous sont proposées afin de profiter au mieux de ces quelques jours de stage.

Nous vous espérons nombreux,

La main d'acier sur le cœur de bonté,

Maître Van-Nhu TRUONG



## 1- Dates et Lieux du stage

Le stage se déroulera :

Vendredi 19 mai à

l'AGJA – gare de Cauderan salle Jean Bégarie  
76 rue Maurice DRUON 33200 Bordeaux

Samedi 20 et Dimanche 21 mai à

Gradignan dojo de la tannerie  
139 rue de la Croix Monjous 33170 Gradignan

## Programme

Thématiques du stage :

Présence/ ancrage/ méditation/ méridiens/ automassages/ nhu khi cong quyen 1

[Vendredi 19 soir \(en option pour les plus motivées !!\)](#)

18h00 : accueil des premiers participants

18H30 à 20H00 : premier cours de Khi Dao

Lieu : AGJA

20H30 à 22H00 : diner

A la charge des participants

[Samedi 20](#)

8H30 à 10H00 : pour tout le monde

Lieu : Dojo de la Tannerie

10H00 à 10H30 : **pause**

10H30 : 12H30 : 2 ateliers

12H30 à 14H00 : pause déjeuner

14h30 à 16H00 : 2 ateliers  
+ cours enfants (doï luyen 1)

16H00 à 16H30 : pause

16H30 à 18H30 : 2 ateliers  
+ cours enfants (travail avec bâton)

18H30 à 20H00 : pause

Retour sur les hôtels

20H30 à 22H00 : diner  
Lieu : dojo de la Tannerie

21H30 à 22H30 : intervention d'un maître pour conférence interactive

### Dimanche 21

8H30 à 10H00 : cours en plein air  
Lieu : Dojo de la Tannerie

10H00 à 10H30 : pause

10H30 à 12H30 : 2 ateliers

12h30 : Repas libre/ possibilité de déjeuner sur réservation à la terrasse des poètes  
(prévoir environ 17euros)

#### **Ne pas oublier :**

Chaussures de pratique extérieure (baskets souples)  
1 stylo

## 2- Tarifs

Plusieurs formules vous sont proposées, toutefois les repas du vendredi soir et du dimanche midi ne sont pas organisés dans le programme et resteront à la liberté de chaque pratiquant.

**Formule A** : 15€ Stage adulte

**Formule B** : 40€ Stage + 2 repas / samedi midi et soir

**Formule C** : 25€ Stage + 1 repas /samedi midi

**Formule D** : 25€ Stage + 1 repas /samedi soir

**Formule E** : 5€ Stage enfant (= uniquement le samedi après-midi)

## PROPOSITION HÔTEL

### **The Originals Access\*\***

91, avenue du Président JF Kennedy  
33700 Mérignac

### **Tarifs : afin de bénéficier de ce tarif, merci de réserver pour le STAGE KHI DAO**

- **Chambre** : 49 € la chambre pour 1 ou 2 personnes, par nuit.
- **Petit-déjeuner** : 6 € par personne et par nuit, buffet à volonté.
- **Taxe de séjour** : 0.99 € par personne et par nuit.

### Accès hôtel :

- **Sortie Rocade extérieure** : 11a en direction de Bayonne
- **Sortie Rocade intérieure** : 11 en direction de Paris

### Réservation :

- **Téléphone réception** : 05 56 34 49 88
- **Mail réservation** : h3312direction@theoriginalshotels.com

## 3- Modalités d'inscription

### **Pré requis**

Le stage adulte est accessible à tout pratiquant de Vovinam Viet-Vo-Dao répondant aux critères suivants :

- Membre de l'Union Vovinam Viet-Vo-Dao France
- Connaissant les techniques de Phan Don trinh do so 1 (contre-attaques 1<sup>er</sup> niveau) (optionnel)
- Connaissant les bases du nhu khi cong quyen 1

#### **4- Date limite d'inscription et règlement**

Afin de faciliter la tâche des organisateurs et dans un souci de rigueur, la date limite de réception des inscriptions est fixée au

**29 avril 2023**

Passée cette date nous ne pourrions garantir les réservations d'hôtel à ce tarif ni même la possibilité de participer aux repas.

Les inscriptions et les règlements se font de manière individuelle pour chaque pratiquant en suivant le lien suivant :

<https://www.helloasso.com/associations/vovinam-viet-vo-dao-du-val-de-l-eyre/evenements/stage-de-khi-dao-2023>

Pour toute demande de renseignement vous pouvez envoyer un mail à [sabine.wojcik@yahoo.fr](mailto:sabine.wojcik@yahoo.fr) en précisant en objet « stage khi dao ».