

AGJA
BORDEAUX
CAUDÉRAN

Les 12 et 13 avril 2025



VOVINAM

KHI
DAO

3e stage national
BORDEAUX

vovinamkhidao@gmail.com

helloasso.com



Chers Maîtres, Chers Enseignants, Chers Dirigeants et Pratiquants, Chers Amis,

Le Club de Vovinam KHI DAO de l'**AGJA** Bordeaux-Caudéran a le plaisir de vous annoncer l'ouverture des inscriptions pour le

3ème stage de VOVINAM KHI DAO

Les 12 et 13 avril 2025 à Bordeaux Caudéran et Talence

Le Vovinam Khi Dao est une méthode d'entraînement axée sur l'équilibre entre le corps et l'esprit. Sa traduction, « la voie du souffle », révèle son essence : une pratique douce qui combine des exercices de respiration et de méditation avec des mouvements et des positions corporelles.

L'objectif ? Améliorer le bien-être physique en stimulant et en renforçant l'énergie vitale (khi). Que vous soyez un pratiquant de la voie interne ou externe, le Vovinam Khi Dao vous offre l'opportunité d'enrichir votre pratique, d'affiner vos techniques et de cultiver votre puissance et votre énergie vitale.

Le programme de ce stage 2025 permettra une **découverte** et/ou un **perfectionnement** tant technique que théorique, grâce à la présence des **Maîtres Tuan, Huguette, Van-Nhu, Eric, Sabine et Camillo**.

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

3^{ème} stage de Vovinam KHI DAO

Les 12 et 13 Avril 2025

1 - Dates et Lieux du stage

**Samedi 12 avril 2025 MATIN
MATIN**

AGJA – Gare de Caudéran-Mérignac
Salle Jean Bégarie
76 rue Maurice Druon
33200 BORDEAUX

**Samedi 12 avril 2025
DÉJEUNER + APRÈS-MIDI**

Espace GAMMA
63 Avenue de La Marne
33400 TALENCE

**Dimanche 13 avril 2025
MATIN**

Espace GAMMA
63 Avenue de La Marne
33400 TALENCE

2 - Programme

Samedi 12 Avril - Journée

Matin : à l'espace BÉGARIE, Gare de Caudéran

8H30 à 10H00 : **Khi Dao pour tous**
10H00 à 10H30 : **Pause**
10H30 : 12H30 : **Ateliers**

Après-midi : Espace GAMMA de Talence

12H30 à 14H00 :	Pause déjeuner
14h30 à 16H00 :	Ateliers
16H00 à 16H30 :	Pause
16h30 à 18h30 :	Ateliers
18h30 à 20h00 :	Pause / Retour sur les hôtels
20h30 à 22h00 :	Dîner
21h30 à 22h30 :	Conférence Interactive

Dimanche 13 Avril - Matinée

Lieu : Espace GAMMA - Talence

8H30 à 10H00 :	Cours en plein air
10H00 à 10H30 :	Pause
10H30 à 12H30 :	Ateliers
12h30 :	Repas libre

Important – À prévoir :

- Chaussures de pratique extérieure (baskets souples)
- Éventail (possibilité d'en acheter sur place)
- 1 stylo

3 - Tarifs

Plusieurs formules vous sont proposées. A noter : le repas du dimanche midi n'est pas organisé dans le programme et reste à la liberté de chaque pratiquant.

STAGE ET REPAS :

Formule A : 22€	Stage seul
Formule B : 16€	Repas samedi soir seul (accompagnant, maître)
Formule C : 36 €	Stage + 1 repas du samedi midi
Formule D : 38 €	Stage + 1 repas du samedi soir
Formule E : 52 €	Stage + 2 repas / samedi midi et soir

HÉBERGEMENT

Un hébergement vous est proposé avec des tarifs préférentiels :

The Originals AccessBordeaux Aéroport**

91, avenue du Président JF Kennedy
33700 Mérignac

TARIFS

- Tarif chambre : 53 € la chambre, pour 1 ou 2 personne / nuit
- Tarif petit-déjeuner : 9,50 € par personne / nuit
- Tarif taxe de séjour : 1,44 € par personne / nuit.

Pour toute information, merci de contacter :

Anne-Sophie Rodière

h3312direction@theoriginalshotels.com

4 - Modalités d'inscription

PRÉ-REQUIS

Le stage est accessible à tout pratiquant adulte 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^{er} niveau) - optionnel
- ☑ Connaissant les bases du Nhu Khi Cong Quyen 1

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 :

Vendredi 4 Avril 2025

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

IMPORTANT : Le nombre d'inscriptions est limité à 50 participants. L'association se réserve donc le droit de clôturer les inscriptions plus tôt, dès que le nombre maximum de participants sera atteint.

Les inscriptions et les règlements se font de manière individuelle pour chaque pratiquant sur le site helloasso.com (lien dans le mail)

Pour toute demande de renseignement, vous pouvez envoyer un mail à vovinamkhidao@gmail.com.

Merci de préciser en objet « Stage Khi Dao 2025 ».



Affirmez votre engagement envers les valeurs du VOVINAM KHI DAO et

contribuez au développement de notre club en commandant votre Tee-Shirt sur helloasso.com