



# VÕ-VIÊTNAM



ART MARTIAL TRADITIONNEL VIETNAMIEN  
Ecole SON LONG QUYEN THUAT

## Dès le lundi 28 août 2006

### à Vevey

Le mot « Võ » signifie art du combat, de la guerre. Aujourd'hui le Võ-Viêtnam est toujours un art martial qui est avant tout pratiqué comme un sport avec une philosophie particulière propre à notre Maître : Maître Nguyen Duc Môm

*« La voie de la vertu est notre fondement,  
Loyauté, civilité et sagesse sont nos guides »*

Le Võ est pourvu de multiples facettes, comme le travail des roulades et des acrobaties ou encore la respiration. Il est excellent pour la santé tant physique que mentale. Il permet le développement des six piliers : force, souplesse, rapidité, précision, équilibre, et comme pilier central : le mental.

Il permet de se défendre efficacement et d'évaluer facilement les situations critiques ; il apporte courage, confiance en soi, et sérénité.

L'entraînement se fait sous la responsabilité de professeurs diplômés.

**Chacun peut pratiquer à tout âge : hommes, femmes, enfants.**

Au départ, l'élève apprend les techniques de coups avec les mains, les jambes, ainsi que les projections et prises diverses. Ainsi après quelques années, l'étude des armes traditionnelles peut commencer.

### Horaires :

**Lundi : 18h30 – 20h00 Cours technique tous niveaux**

Lieu : Salle de sport du collège du Clos (en face de la caserne des pompiers)

**Samedi : 09h00 – 10h00 Cours enfants (dès 6 ans)**

: 10h15 – 12h00 Cours technique tous niveaux

Lieu : Salle de sport de la caserne des pompiers

**Renseignements : Yerly Serge (Tél : 079 / 279 49 87) ou [www.vo-vietnam.org](http://www.vo-vietnam.org)**

**Chacun est le bienvenu, A bientôt !!!**