



ANIMATEUR

Philippe MIESCH
tél : 07 86 42 22 21
philippe.miesch@a4s85.org

L'enseignant, ceinture rouge 6ème dang international Vovinam, 8 dang international FAMTV (fédération arts martiaux traditionnels vietnamien), s'est formé en plus au Viet Nam dans cette spécialisation, et est formateur Dien Chan.



TENUE VESTIMENTAIRE

Le Duong Sinh se pratique en tenue ample, pieds nus ou en chaussures souples de sport

Les séances de Duong Sinh peuvent ponctuellement avoir lieu en extérieur.

CONTENU DES SEANCES

méthode douce composée de quatre parties principales :

Echauffement traditionnel

Etude des « quyens » de respiration

Etude des techniques « Vovinam » adaptées à une pratique douce

Principes de self défense.