



Style: Thieu-Lam / Yang-Pai Lao-Jia

Le style est spécifique de l'École **Ho-Bao Phuong-Hoang**
fondée par le maître **José Valéry**

Venez découvrir un art martial traditionnel complet, enraciné dans une double approche (externe et interne) :

Le **Kung-Fu Thieu-Lâm**, axé sur la posture, l'ancrage et la coordination,
Le **Taijiquan Yang-Pai Lao-Jia**, centré sur la fluidité et l'énergie interne.

Par ses techniques et exercices spécifiques **notre pratique développe** :

- Mieux-être
- Efficacité martiale
- Gestion du Qi
- Équilibre
- Relâchement

Ouvert à tous dès 7 ans

COURS PROPOSÉS À LAILLÉ (RENNES MÉTROPOLÉ-10 mn au sud)

JOUR	HORAIRE	SALLE
Mercredi	16h30 ->18h00	Carolyne Carlson (Rue du stade)
Jeudi	18h -> 19h30/Quinzomadaire	Carolyne Carlson (Rue du stade)
Samedi	14h -> 15h30/Quinzomadaire	Mezzanine (Archipel, rue du cmdt Cousteau)

Enseignants détenteurs du DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral) et **affiliés FFKDA** :

Le Maître José Valéry - 6ème Dang / **Olivier Hildéral** - 4ème Dang

Contact : Tél : 06 65 18 91 52 (Olivier) - mail : ho.bao.laille@gmail.com

ho-bao-arts-martiaux.fr