

## Mérindol

*Salle 1 de la maison des associations*

- **Mardi 18h30/19h45**  
Arts martiaux
- **Mardi 20h/21h15**  
Pratique de santé

## Lauris

*Dojo municipal*

- **Jeudi 19h45/21h**  
Arts martiaux

Cours à partir de 16 ans



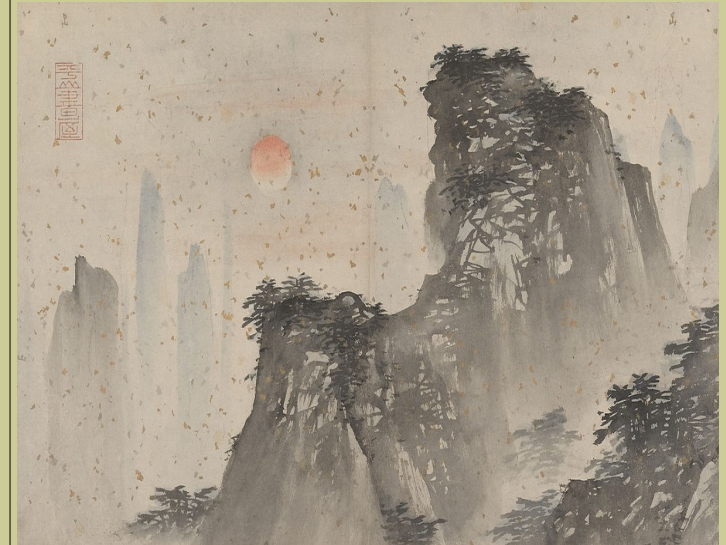
Téléphone

**06 64 74 03 01**

Mail

**san.yao@hotmail.com**

**SAN  YAO**

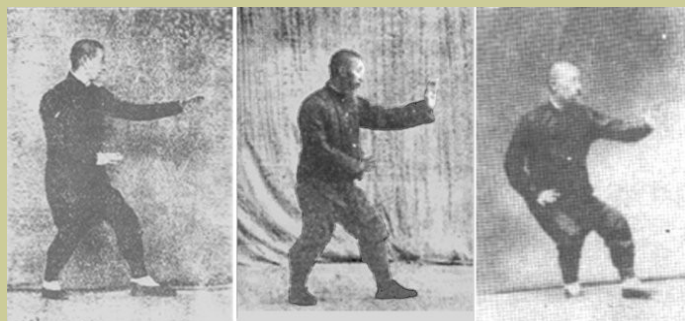


*En partenariat avec les  
foyers ruraux de Mérindol  
et Lauris*

L'association **San Yao** se donne comme objectifs la découverte et l'enseignement de **pratiques traditionnelles chinoises**.

Nous pouvons les regrouper en deux catégories, l'une martiale et l'autre dite de santé.

La **pratique martiale** permet de développer la souplesse ,la coordination, la gestion du stress...Elle se base sur l'étude de 2 styles d'arts martiaux chinois (le Xingyi quan et le Dacheng quan).



La **pratique dite de « santé »** (Yangsheng) a pour but de ramener du mouvement, de la détente physique et mentale, d'unifier le travail du corps et de l'esprit et ainsi améliorer ou renforcer le sentiment de bien être.



Ces disciplines ne nécessitent pas d'aptitudes physiques particulières et doivent être **pratiquées de façon adaptée, en fonction des possibilités de chacun**.

## Tarifs

### Adhésion :

50 euros (adhésion foyer rural, assurance)

### Cotisation annuelle :

200 euros pour une discipline

300 euros pour les deux

