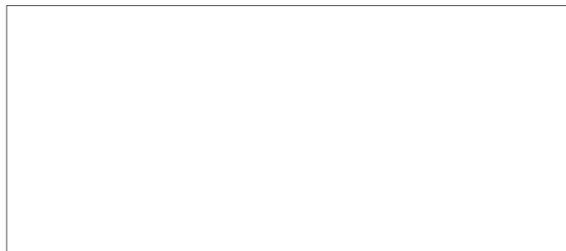


AAMYF - YMAA France

Stages - séminaires
adresse administrative
126 rue Oberkampf
75011 PARIS - France



Tél : (+33)6 82 04 33 11
www.ymaafrance.com



Kungfu - Taijiquan - Qigong
功夫 - 太極拳 - 氣功

Stage de printemps de la YMAA France



Kungfu Bai He Quan

Luxations chinoises - Qin Na

Tai Chi Tui Shou

Chi Kung

Stage de Printemps

20-21 AVRIL 2013

Tarifs & lieu

plein tarif (TTC en Euros)	3 h	6 h	9 h	12 h
Non membre YMAA	45	80	94	118
(**) Organismes partenaires	40	70	80	101
(*) Membres YMAA	30	55	71	89
(*) Membres Gradés YMAA (assistant instructeur)	28	50	66	83
(*) Directeur d'école YMAA	25	45	61	77

(*) : Membres étant à jour de cotisation auprès d'une école YMAA

(**) : Organismes en relation avec Victor Marques

Si pré-enregistrement : - 10% avant le 1er Mars, - 5% avant le 1er Avril

Lieu : **Gymnase Picpus** - 56 rue de Picpus 75012 Paris



-50%

Si vous amenez un(e) ami(e),
qui n'est pas membre YMAA et/ou qui n'a jamais
pratiqué au sein du groupe YMAA,
s'entraîner aux modules auxquels
vous assisterez,

OBTENEZ une réduction de 50 %

sur votre **montant**.

P.s : si 2 amis(es) = séminaire gratuit

Description



Kungfu Bai He Quan

Samedi 20 avril - 12h30 - 15h30

"Saisissez l'essence d'un style ancestral"

Le style de Kungfu de la Grue Blanche est un des styles les plus connus et développé au sud de la Chine. Ancêtre du Wing Chun (le style du printemps radieux) ou du Karaté d'Okinawa (Shorin Ryu, Uechy ryu, etc...), le

Kungfu de la Grue Blanche est considéré comme un style dur-doux, spécialisé dans les techniques de combat à courte distance. Imitant les mouvements gracieux des fameux oiseaux, symbole de la longévité, il incorpore un travail énergétique (qigong), de renforcement, de manifestation souple de la puissance (Jin foueté), de forme de combat (pan shou), d'apprentissage de séquences seuls ou avec partenaire et le maniement des armes.

Public : tous

Programme : Apprentissage des Séquences Qi Xing et Ba Mei Shou

Pour aller plus loin :

- plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Tai Chi Tui Shou

21 avril - 09h00 - 12h00

"Percevez les intentions de votre partenaire"

Ecouter "avec la peau", Comprendre, Coller, Adhérer, Céder, Neutraliser et Guider, des règles

pour exceller dans cet art indispensable pour une pratique du Taijiquan (Tai chi Chuan) traditionnel ou pour aborder une autre manière de se mieux se connaître soi-même. Comprendre les forces, les leviers, l'intention et l'énergie (Qi) à travers une pratique des poussées de mains pour atteindre une profonde relaxation et une meilleure connaissance de l'équilibre de son propre corps, de la coordination, du timing du positionnement et de la communication énergétique. Rendez votre Taijiquan (Tai Chi Chuan) vivant et efficace avec le travail des mains collantes.

Public : tous

Programme : au choix

Pour aller plus loin :

plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Luxations chinoises - Qin Na

Samedi 20 avril - 16h - 19h

"Des techniques efficaces pour tous les arts martiaux"

Qin Na (Chin Na) ! Cet art, qui fait partie de l'entraînement traditionnel des arts martiaux chinois, peut se traduire par "saisir et contrôler". De nombreuses techniques, classifiées en cinq familles pouvant s'apprendre facilement et être incorporées dans une autre pratique martiale, ne nécessitent pas de condition physique particulière. Ces techniques sont donc accessibles à toutes personnes désirant connaître quelques notions de self défense. Avec plus de 120 techniques classées en 6 groupes, il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un groupe en particulier pour accéder à un autre groupe.

Public : tous

Programme : techniques du groupe 4 suite et fin (8 techniques)

Pour aller plus loin :

- plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Chi Kung - séquence pour le travail des armes

21 avril - 14h - 17h

"Renforcez votre corps"

Le travail des armes nécessite de renforcer le corps physique. Tous chercheront à faire travail de musculation pour renforcer poignets, coudes, épaules mais oublieront de travailler l'aspect énergétique (Qigong). Nous découvrirons le travail de qigong pour l'épée droite et le sabre courbe. Gracieux, détendus et précis sont les aspects extérieurs de ces séquences alors que contrôle et accumulation de l'énergie sont les aspects énergétiques attendus. Une opportunité à ne pas manquer.

Public : tous (kungfu, Taijiquan, Qigong) ou débutants

Programme : apprentissage des séquences qigong jian et qigong dao

Pour aller plus loin :- Plusieurs DVDs et livres sont en vente sur place

Fiche d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

Code : Ville :

Tél. :

Email :

Modules (entourez) : Mod 1 Mod 2 Mod 3 Mod 4

Personne parrainée :

Montant : €

"Lu et approuvé"

Date :

Signature :

Conditions :

* L'inscription ne sera effective que lors de la réception d'un acompte minimum de 50%. Si l'annulation par le stagiaire intervient aucun remboursement ne sera possible.

* Inscription à renvoyer accompagnée du paiement à :
AAMYF - YMAA France, (adresse administrative) : 126 rue Oberkampf
75011 Paris France

* L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vols, dégradations ou pertes.

* Je déclare être conscient des activités (martiales) que je vais pratiquer et je ne tiendrai pas pour responsable le dirigeant ou l'organisateur du stage ou un de ses participants en cas d'accident lors d'un échange technique dans le cadre de l'activité.

* Je déclare également ne pas fournir de contre-indication médicale à la pratique des arts martiaux enseignés lors de ce stage et m'engage à informer l'organisateur si un changement médical pouvait avoir des conséquences sur mon entraînement.