

AAMYF - YMAA France

Siège social

126 rue Oberkampf

75011 PARIS - France



Courrier

22 rue Jean Moulin

94300 Vincennes

Tél : (+33)6 82 04 33 11

www.ymaafrance.com

Kungfu - Qin Na - Taijiquan - Qigong

Stage d'automne de la YMAA France



1
week end

4
Modules

Kungfu - Qin Na - Taijiquan - Qigong

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 Novembre

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



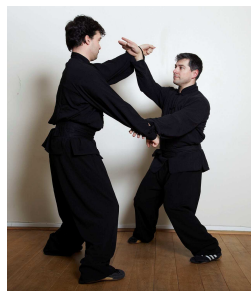
-50%

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.

Ps : si 2 amis(es) = séminaire gratuit

Description



Kungfu de la Grue Blanche

9 novembre 12h30 - 15h30

**"Saisissez l'essence
d'un style ancestral"**

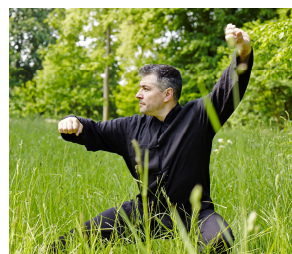
Le style de Kungfu de la Grue Blanche est un des styles les plus connus et développés au sud de la Chine. Ancêtre du Wing Chun (le style du printemps radieux) ou du Karaté d'Okinawa (Shorin Ryu, Uechy ryu,

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 fouetté), 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 et applications

Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Tai Chi Fa Jin - Bai He Fa Jin

10 novembre 09h00 - 12h00

**"Percevez les intentions de votre
partenaire"**

Le **Fa Jin** (Utilisation de la concentration pour guider le **Qi** vers les muscles pour manifester le maximum de Puissance ou tout simplement émission de la puissance) est pratiqué dans tous les arts martiaux chinois mais de manière différente selon le style.

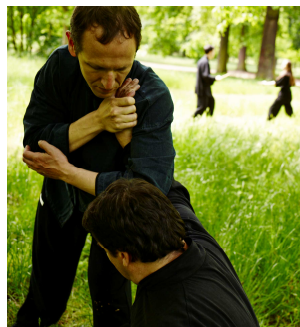
Dans le **style de la Grue Blanche** (Bai He Quan) et le **Style du Faïte Suprême** (Taiji Quan - *Taichi Chuan*), l'émission de la puissance se manifeste à partir de mouvements fouettés.

Dans ce stage nous apprendrons, en premier lieu, les mouvements de base que nous testerons sur bougie et avec partenaire. Puis dans un second temps nous travaillerons sur des enchaînements propres à chaque style (permettant ainsi d'insérer le Fa Jin dans la pratique martiale ou dans la pratique de santé).

Public : tous

Programme : Techniques de base (2 groupes seront organisés)

Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Luxations chinoises - Qin Na

9 novembre 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 5 (8 techniques premières)

Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Chi Kung - séquence de vrilles

10 novembre 14h - 17h

"Renforcer votre corps"

Mouvement universel de la création, la spirale, est utilisée dans de nombreux styles d'arts martiaux pour assouplir, défendre, attaquer ou même se soigner. Cet enchaînement, de 12 techniques, vous permettra de renforcer votre corps avec des exercices simples de "vrilles" où respiration, mental doivent être coordonnés.

Un bon moyen pour aborder les bases du renforcement musculaire et tendineux par le Qigong et une méthode applicable à de nombreux autres domaines comme la musculature, l'entretien physique, travail de la volonté, etc... Apprenez à développer une incroyable force grâce à l'énergie de la spirale ...

Public : tous (kungfu, Taijiquan, Qigong)

Programme : apprentissage de la séquence de 12 techniques et options

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

Fiche d'inscription

Inscrivez-vous rapidement en ligne : sur ymaafrance.com - stages

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 courrier : 22 Rue Jean Moulin 94300 Vincennes
(siège social 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 pourrait avoir des conséquences sur mon entraînement.