



## AAMYF - YMAA France

Siège social  
7 impasse Crozatier  
75012 PARIS

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



### Victor MARQUES

Président de la YMAA France, de YMAA Paris et de YMAA Bordeaux  
Disciple et représentant en France du Dr Yang Jwing Ming  
Elève direct depuis 1990  
Instructeur en Shaolin (Poing Long et Grue Blanche) et en Taijiquan style Yang  
Assistant instructeur en Qin Na et en Qigong



### Robert WAS

Président de la YMAA Cracovie - Pologne  
Disciple et représentant en Pologne du Dr Yang Jwing Ming  
Elève direct depuis 1986  
Maître en Shaolin (Poing Long et Grue Blanche)  
Instructeur de Taijiquan style Yang  
Assistant instructeur en Qin Na et en Qigong

## Stage d'Automne de la YMAA France



1  
week end

4  
Modules

*"une opportunité de développer  
ses connaissances et ses sensations"*

**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

**Lieu :**  
Paris 11<sup>e</sup> - 16 rue Lechevin - Groupe Scolaire St Antoine  
Métro : Voltaire - Parmentier - St Maur



**-50%**

*Si vous amenez un(e) ami(e),  
qui n'est pas membre YMAA et/ou qui n'a ja-  
mais 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 26 nov 09h30 - 12h30

**"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 fouetté), de forme de combat (pan shou), d'apprentissage de séquences seuls ou avec partenaire et le maniement des armes.

Public : tous  
Programme : Séquence et applications  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



### Poussées de mains - Tui Shou 27 nov 09h30 - 12h30

**"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 vivant et efficace avec le travail des mains collantes.

Public : tous  
Programme : Centrage (niveau 1, 2, 3), les 8 principes et apprentissage des 4 routines du programme YMAA (Peng Lu Ji An, Xia Lu - Da Lu & Ji, Da Lu, Cai Lié Zhou Kao) Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



### Sabre - Dao Shu 26 nov 14h30 - 17h30

**"Une arme traditionnelle pleine de rondeur"**

Le sabre est l'arme du guerrier par excellence. La lame généralement courbée (plusieurs formes existes et chacune possède sa propre histoire et ses justificatifs) est utilisée par une main. L'utilisation de cette arme induit des mouvements circulaires et dynamiques. Cette forme favorise l'agilité et la précision, elle s'appuie sur la puissance acquis par le bâton long et l'action du poignet du bâton court.

Dans son utilisation martiale cette arme est employée principalement pour tailler et trancher.

Public : tous  
Programme : Théorie, Précautions, Techniques de bases  
Matériel : Sabre courbe  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



### Luxations chinoises - Qin Na 27 nov 14h30 - 17h30

**"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 : Théorie, Précautions, Techniques du groupe « contre-attaques »  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place

## Fiche d'inscription

Inscrivez-vous rapidement en ligne : [www.ymaafrance.com](http://www.ymaafrance.com) - rubrique : Stage

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 manuscrite à renvoyer accompagnée du paiement à : **YMAA France**, adresse courrier : 7 impasse Crozatier 75012 Paris

\* 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.