



## MAÎTRE YANG JWING MING

### Fondateur de la YMAA

À l'âge de quinze ans, Dr. Yang commence l'étude du style de la Grue Blanche avec Maître Cheng Gin-Gsao. Il se perfectionne en travail à mains nues, dont les luxations (Qin na) et en travail avec armes dont le sabre, le bâton, la lance, le bâton court ainsi qu'en massages (Tui Na et Dian Xue). Il débute à l'âge de 16 ans le Tai Chi Chuan (Style Yang) sous la direction de Maître Kao Tao et poursuit ses recherches sur le Tai Chi Chuan avec Maître Li Mao-Ching et Wilson Chen à Taipei. Il travaille la séquence seule (Quan Tao), les poussées de mains (Tui Shou), la séquence de combat à deux (San Shou), l'épée (Jian) et le sabre (Dao) et le domaine énergétique (Taiji Qigong). Tout en poursuivant ses études de Sciences Physiques, Maître Yang Jwing Ming entame l'apprentissage du Poing long de Shaolin, sous la direction de Maître Li Mao-Ching. En 1974, il part aux Etats Unis pour obtenir son Doctorat de Sciences Mécaniques et ouvre sa première école d'arts martiaux traditionnels chinois.

En 1982, Maître Yang Jwing Ming crée à Boston (USA), l'école YMAA pour transmettre ses connaissances martiales en Occident.

Auteur de plus d'une trentaine de livres et de DVDs, Maître Yang se retire en Californie en 2008 pour y ouvrir la YMAA Retreat Center qui a pour vocation la préservation des arts traditionnels chinois.

Aujourd'hui la YMAA est représentée dans 16 pays et compte plus de 50 écoles.



## Victor MARQUES

### Président de la YMAA France

Né le 21 Mai 1968 au Portugal, il commence les arts martiaux à l'âge 15 ans par le karaté Shotokan avec Jean Michel Belloir et Olivier Stoeffler, en banlieue parisienne (Joinville le pont). Passionné par les arts pieds/poings, il se perfectionne en allant s'entraîner au shobudo-club de France à Paris (club de Maître Henry Plée - pionnier du Karaté en France) en 1986. Il devient assistant en remplaçant régulièrement son professeur M. Pascal Plée. En 1990, il prend en charge des cours jusqu'en juin 2001. Parallèlement, Victor Marques assiste aux réunions de travail organisées par Maître Henry Plée.

En octobre 1990, Victor Marques rencontre Maître Yang Jwing Ming et se forme en Kung Fu, en Taijiquan, en Qin Na, en Qi Gong, en massages chinois et dans le maniement de plusieurs armes traditionnelles (bâton long, épée, sabre, double bâton, etc.)

En 1999, avec l'autorisation du Dr Yang Jwing Ming, il fonde sa première école d'arts martiaux, l'AMT-YMAA, qui deviendra YMAA Charenton en 2004 puis YMAA Paris 11 en 2007 pour y promouvoir les arts martiaux chinois, partager ses connaissances martiales, continuer sa pratique, développer sa recherche martiale et approfondir son approche santé. En Septembre 2008, la YMAA Paris s'étend et ouvre des cours à Pelleport (Paris 20è). Président de la YMAA France depuis avril 2009, il devient le représentant officiel de l'enseignement du Dr Yang Jwing-Ming.

En plus de nombreux cours en soirée, Victor Marques offre régulièrement, depuis plusieurs années, des séances en entreprise, des stages et des séminaires en province (Orléans, Lille, Entraigues, Marennes, La Rochelle, etc.) et à l'étranger (Belgique, Maroc, Portugal, Royaume-Uni, Crète).

# Stage international à Paris

avec le  
**Dr YANG, Jwing Ming**



**13-14  
octobre  
2012**

## **Bao Jian Qigong** 保健氣功

Travail énergétique pour se maintenir en bonne Santé (Qigong médical)

## **Xiao Zhou Tian Qigong** 小周天氣功

Travail énergétique grâce à la Petite Circulation (méditation)

## **Taijiquan Ying Yong** 太極拳應用

Applications Martiales des mouvements de Tai Chi Chuan

## **Taiji Qin Na et Shaolin Gongfu Qin Na** 太極擒拿 - 少林擒拿

Luxations du Tai Chi - Luxations du Kung fu

**Info :** Demandez Victor Marques

tél : **06 82 04 33 11** site : [www.ymaa.fr](http://www.ymaa.fr)



# AU PROGRAMME : 4 MODULES

## MODULE 1 - Qigong Médical - Samedi 13 Octobre 2012 (9h à 12h - 3h)

Après avoir compris la théorie et les principes de base, l'étudiant pourra pratiquer facilement, en toute sécurité, l'entraînement du Qigong. Pour cela, le Qigong médical est probablement le meilleur exercice. Ce type de Qigong fut créé par des médecins chinois pour maintenir une bonne santé et soigner les maladies.

\* **Public :** grand public - débutants - confirmés - professionnels

\* **Conditions :** ....



## MODULE 2 - Qigong - petite circulation - Samedi 13 Octobre 2012 (14h à 17h - 3h)

Le Petit Cycle Céleste (Petite Circulation ou Méditation orbite microcosmique) est une pratique méditative ancienne d'alchimie interne qui permet de faire circuler le « Qi » (énergie ou souffle vitale) dans les vaisseaux parcourant le corps et dont l'objectif ultime est d'ouvrir le Troisième Œil pour unir l'esprit humain à celui de la nature dans le but d'accéder à l'illumination. Cette méthode de méditation ancestrale Taoïste sera ici détaillée et justifiée par des explications scientifiques.

\* **Public :** grand public - débutants - confirmés - professionnels

\* **Matériel :** venir avec un coussin ou un zaphu (coussin de méditation)



## MODULE 3 - Taiji Applications martiales - Dimanche 14 Octobre 2012 (9h à 12h - 3h)

Le Taijiquan, mondialement connu pour ses bienfaits sur la santé et le mental, est en réalité un art martial chinois. L'étude des applications martiales des mouvements de la séquence permet de découvrir les nombreuses possibilités de correction, de placement du corps et sensations ! Quelque soit le style ou le type de Taijiquan pratiqué (à but thérapeutique ou à but martial), ce stage offre les bases nécessaires à la compréhension de la stratégie de combat de cet art millénaire.

\* **Public :** débutants - confirmés - professionnels

\* **Conditions :** ....



## MODULE 4 - Qin Na (Kungfu ou Taiji) - Dimanche 14 Octobre 2012 (14h-17h - 3h)

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 5 familles pouvant s'apprendre facilement et être incorporées dans une autre pratique martiale, qui ne nécessitent pas de condition physique particulière. Ces techniques sont donc accessibles à toutes personnes désirant connaître quelques notions de self défense. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un groupe en particulier pour accéder à un autre groupe.

\* **Public :** débutants - confirmés - professionnels

\* **Conditions :** ....



Photos : P. Segadaes

### Boutique

Pendant la durée du stage, nous vous proposerons les différents ouvrages du Dr Yang (Livres, DVD) ainsi que du matériel d'entraînement traditionnel (Sabre, Sphère, briques, etc...). Nous n'aurons pas un grand stock ! Nous vous recommandons de réserver votre matériel.

### Pauses

Les pauses vous permettront de souffler et de pouvoir échanger quelques mots autour d'une collation.

# Des arts traditionnels pour tous

La **YMAA** (Yang's Martial Arts Association), créée en 1982, a pour vocation de transmettre l'essence des arts martiaux traditionnels en proposant une dizaine de disciplines dont le taichi chuan (style Yang), le kungfu (style du Poing Long et de la Grue Blanche), le Qigong, le maniement des armes traditionnelles (bâton long, sabre et épée), le tout accompagné de notions de moralité. La YMAA compte aujourd'hui plus de 52 écoles dans 16 pays.

**Préservation** des arts traditionnels Chinois et **interprétation** des techniques énergétiques avec les nouvelles connaissances scientifiques modernes, sont les objectifs que Maître Yang Jwing Ming, absent en France depuis octobre 2010 (date de son dernier stage), nous propose dans ce stage de deux jours.

Accompagné de Victor Marques entouré de ses assistants, **Maître Yang Jwing Ming** vous guidera tout au long de ce stage, pour vous initier aux différentes techniques de bien-être, de relaxation et de méditation de travail postural et de renforcement musculaire.

### Conditions

Les modules sont ouverts à tous quelle que soit votre condition physique.

Nous ne manquerons pas de vous guider et de vous conseiller personnellement tout au long de votre pratique. Néanmoins, si vous êtes souffrant, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de venir pratiquer et surtout de nous en informer.

### Lieu

Le lieu de déroulement du stage, n'est pas encore défini ! Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site web ou à nous contacter directement (coordonnées ci-dessous).

### Tarif

1 Module (3h) : **45€**, 2 Modules (6h) : **80€**, 3 Modules (9h) : **115€** 4 Modules (12h) : **145€**

### Réduction

Toutes les réductions sont valables jusqu'au **1<sup>er</sup> Septembre 2012** (après cette date, ne plus tenir compte des réductions proposées) et si inscription sur place : **+ 15€** (quelque soit le nombre de module).

Si vous êtes :

**a) Membres d'Organismes partenaires YMAA France (\*) :** Réduction de **-15%**

**b) Membre YMAA** (à jour de cotisation 2011-2012)

Directeur école YMAA : **-20%**

Gradés "assistant Instructeur YMAA" : **-15%**

Membre YMAA France : **-10%**

Membre YMAA international (venant de l'étranger) : **-15%**

### Avantages pour tous

Inscription et paiement effectués avant le :

1<sup>er</sup> mai : **-20%** ; 1<sup>er</sup> juin : **-15%** ; 1<sup>er</sup> Juillet : **-10%** ; 1<sup>er</sup> septembre : **-5%** ;

### Plus d'informations

Demandez **Victor Marques** au tél : **06 82 04 33 11** ou sur : [www.ymaa.fr](http://www.ymaa.fr)

(\*) Sita Equant entreprise, UNHAI, Chai Restaurant, Hôpital Serge Lebovici, Atelier-Jin Association, Kung Fu Villers, Kung Fu Semoy, self défense Orléans, Noble Savoie, Taiji Lille, membre du FIPAM et tous les donateurs.

# INSCRIPTION STAGE - Paris, 13-14 Octobre 2012

## Dr YANG Jwing Ming

Remplissez ce formulaire manuellement ou directement sous Acrobat avant de l'imprimer

NOM : ..... Prénom : ..... Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Tél : ..... Courriel (en Maj.) : .....

### Votre choix

Cochez les modules que vous suivrez: module n°1 , module n°2 , module n°3 , module n°4 ,

### Paiement (tarifs et réductions)

(cochez la case et effectuez vous-même la réduction sur le paiement)

1 Module (3h) : 45€ , 2 Modules (6h) : 80€ , 3 Modules (9h) : 115€ , 4 Modules (12h) : 145€ ,

**ATTENTION :** Toutes les réductions sont valables jusqu'au **1<sup>er</sup> Septembre 2012** (après cette date, ne plus tenir compte des réductions proposées) et si inscription de dernière minute (sur place) : **+ 15€** (quelque soit le nombre de module).

Si vous êtes **Membres :**

**a) d'un organisme partenaire YMAA France (\*) :** Réduction de **-15%** ,

**b) Membres YMAA** (à jour de cotisation 2011-2012)

Directeur école YMAA : **-20%** ,

Gradés "assistant Instructeur YMAA" : **-15%** ,

Membre YMAA France : **-10%** ,

Membre YMAA international (venant de l'étranger) : **-15%** ,

Inscription et paiement effectués **avant** le :

1<sup>er</sup> mai : **-20%** , 1<sup>er</sup> Juin : **-15%** , 1<sup>er</sup> Juillet : **-10%** , 1<sup>er</sup> Septembre : **-5%** ,

### Paiement ?

Montant total de .....€ . Chèque à l'ordre de la **YMAA France** à adresser à :

**YMAA France - 126 rue Oberkampf - 75011 Paris - FRANCE.**

Pour les transferts bancaires, nous consulter pour obtenir nos coordonnées bancaires.

**Contact : vm@ymaafrance.com - +33 (0)6 82 04 33 11**

### Responsabilités

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

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

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

- L'organisateur peut utiliser votre image pour ses réalisations publicitaires respectant le cadre de la loi.

Date : ..... Signature du stagiaire :



# Calendrier à vos Agendas

La **YMAA France**, présidée par **Victor Marques**, a pour but de transmettre les connaissances du Dr Yang Jwing Ming en France. Forte de ses 20 années d'enseignement et de ses 4 écoles en France, elle propose plusieurs heures de cours et divers évènements tout au long de la saison sportive.



### Stages - Séminaires

Séminaire des Cévennes avec Victor MARQUES (Juil 12)

Stage "Summer Camp" à la YMAA Portugal (fin juil 12)

Stage International avec Dr YANG Jwing Ming (oct 12)

Stage Essaouira (Maroc) avec Victor MARQUES (nov 12)

Stage Week End d'Automne avec Victor M. (déc 12)

Stage d'hiver avec Victor MARQUES (janv 13)

Stage Week End de Printemps avec Victor M. (mars 13)

Stage International n°3 avec Nicholas C. YANG (avril 13)

Stage d'été avec Victor MARQUES (juin 13)

Séminaire n° 11 des Cévennes avec Victor M. (Juil 13)

Stage International avec Nicholas C. YANG (oct 13)

Stage Week End d'Automne avec Victor M. (déc. 13)

Stage d'hiver avec Victor MARQUES (janv 14)

Stage Week End de Printemps avec Victor M. (mars 14)

Stage International avec Nicholas C. YANG (avril 14)

Stage d'été avec Victor MARQUES (juin 14)

Séminaire des Cévennes avec Victor MARQUES (juil 14)

Stage International avec Dr YANG Jwing Ming (oct 14)

Stage Essaouira n°6 (Maroc) avec Victor M. (nov 14)

Stage Week End d'Automne avec Victor M. (déc 14)



Crédit photo : Benoît Soualle

## Nous suivre ..

Pour être informé des nombreux évènements, vous pouvez nous suivre sur :

### Sites Web

\* [www.ymaa.fr](http://www.ymaa.fr) ou [www.ymaafrance.com](http://www.ymaafrance.com)  
\* [www.ymaaparis.fr](http://www.ymaaparis.fr)  
\* [www.ymaaparis11.com](http://www.ymaaparis11.com)

### Twitter :

<https://twitter.com/#!/YMAAFrance>

### Facebook : pages

- [ymaafrance](https://www.facebook.com/ymaafrance)  
- [ymaaparis11](https://www.facebook.com/ymaaparis11)

**Téléphone :** Victor +33(0)6 82 04 33 11

# " Mieux vous connaître pour mieux vous satisfaire"

Ces informations ne seront pas divulguées et ont pour objectifs de vous proposer des contenus plus proches de vos attentes. Cela vous prendra 5 minutes et sera totalement anonyme.

**Etes vous pratiquant ?** Oui  Non  Si oui, que pratiquez vous ?

\* Kung Fu - styles :..... Nombre d'année :..... Grade :.....

\* Taijiquan (Taichi Chuan)- style :.....Nombre d'année :..... Grade :.....

\* Qigong : santé, martial, méditatif, massage Nombre d'année :.....

\* Autres arts martiaux :.....Nombre d'année :..... Grade :.....

**Êtes-vous enseignant d'arts martiaux ?** Oui  Non

Si oui, vos diplômes ou titres :.....

**Possédez vous des livres ou des DvD de Maître Yang Jwing Ming ?** Oui  Non

Si oui, vous possédez : de 1 à 3 , de 4 à 7 , de 7 à 10 , beaucoup de... , tous les  livres.

Si oui, vous possédez : de 1 à 3 , de 4 à 7 , de 7 à 10 , beaucoup de... , tous les  DvDs

**Quelle est votre recherche ?**

Approche Santé  Martiale  Recherche de la voie Martiale (Tao)  Bien-être

Relaxation  Activité et/ou entretien physique

**Comment avez-vous été informé de ce stage ?**

\* Affiche  Où (lieu) ? .....

\* Encart publicitaire ou texte, dans une revue  Laquelle ? Karaté-bushido  Energie Autres : .....

\* Internet  Quel était le site de l'annonce ? Karaté-bushido  Kwoon Masterfight  ma-residence

Facebook  Fédération  Laquelle ? .....

Forum  Lequel ? .....

Un site YMAA  Lequel ? .....

Faites nous vos remarques sur la rubrique COMMUNICATION :

.....  
.....  
.....

**Pour le prochain stage ?**

Vous souhaiteriez du.....

\* Kung Fu du Poing Long, **Thèmes ?** Séquences , applications martiales , armes

\* Kung Fu de la Grue Blanche , **Thèmes ?** Séquences , applications martiales, armes

\* Taijiquan **Thèmes ?** Séquence seul , séquence à 2 , poussées de mains , applications martiales ,  
sphère, bâtonnet  armes  autres : .....

\* Xingyiquan **Thèmes ?** Séquence seul , séquence à 2 ,

\* Qin Na , **styles ?** kung fu  ou Taiji

\* Qigong , Théorie ou pratique  plutôt santé, martial, méditatif, massages autres : .....

\* Armes traditionnelles : bâton long , épée , sabre, double bâton , lance , autres : .....

\* Combat  self défense

\* remise en forme : **Thèmes ?** Condition physique  bien être

Qu'est-ce qui détermine la venue à nos stages ?

les thèmes , les dates , les tarifs , les lieux , vous n'êtes pas informés ,

Faites nous vos remarques sur la rubrique STAGES :

.....  
.....  
.....

**Avez-vous déjà pratiqué les disciplines de la YMAA ?** Oui  Non

Si oui, était-ce lors d'un : Stage  Séminaire Cours collectif régulier Cours particulier

Quelles disciplines ? Kungfu  Taichi Chuan  Qigong Qinna Armes

Avec quel enseignant ? ..... Années ?..... Durée de la pratique ?.....

Aviez vous un grade ? Oui  Non  Lequel ? .....

Faites nous vos remarques sur la rubrique YMAA FRANCE :

.....  
.....  
.....

**Nos sites web ?**

Connaissez-vous nos sites ? Oui  Non

Lesquels : YMAA internationale ,

YMAA retreat Center ,

YMAA France , ou les sites des écoles de YMAA Paris 11 , YMAA Pelleport , ou YMAA Dijon ,

Nos pages Facebook , Twitter ,

Si oui, vous les consultez , rarement , quelques fois , régulièrement , très souvent ,

Votre avis sur :

l'apparence : .....

la navigation : .....

Le contenu : .....

Je désirerais y voir plus :

d'articles : techniques , de réflexion , historiques , autres : .....

de vidéos : techniques , de séminaires , autres : .....

de photos : techniques , autres : .....

Je suis abonné à la newsletter : Oui  Non

Faites nous vos remarques sur la rubrique SITE WEB :

.....  
.....  
.....

Merci de l'aide et de l'intérêt que vous portez à notre démarche

**Victor Marques**

Président YMAA France