



## 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

### AAMYF - YMAA France

Siège social  
7 impasse Crozatier  
75012 PARIS

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

Kungfu - Qin Na - Taijiquan - Qigong - Bing Qi - Shuai Jiao - San Da - Wu De

## Stage de hiver de la YMAA France



1  
week end

4  
Modules

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

### 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 de Pratique : Confirmé lors de la confirmation d'inscription

Paris 12<sup>e</sup> - 7 impasse Crozatier 75012 Paris - code d'accès lors de la confirmation d'inscription  
ou  
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 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



### Chi Kung - la Grande Circulation 2 février 09h30 - 12h30

“ Echangez avec les autres ”

Le Qigong possède de nombreuses facettes d'études ! Après l'étude de l'énergie sur soi (notre propre corps, notre respiration et notre mental), nous pouvons également étudier

l'énergie avec les autres !

Ce module vous apportera les bases de la pratique à 2 avec l'étude de la théorie qui se cache derrière cette pratique que l'on peut délaissé par manque de connaissance !

Public : tous

Programme : théorie, exercices,

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



### Tai Chi Fa Jin - Bai He Fa Jin 3 février 09h30 - 12h30

“ Emettez la puissance comme un fouet ”

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 Faîte 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).

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 : Théorie, Techniques, Exercices, Mise en Application,

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



### Luxations chinoises - Qin Na 2 février 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 les Jambes (projections)**

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



### Principes de combat, Sparring - Qing Da-San Da

3 février 14h30 - 17h30

“ Techniques de bras ”

Le Sanda est une forme de combat libre basé sur les principes de la Boxe (Poings), du Kick Boxing (Pieds-Jambes) et du Judo-Lutte

(Projections). Le Sanda se caractérise par l'utilisation des poings, de jambes et des projections. Plusieurs types de combat libre (Qing Da, Sanda, San Shou) !

Une opportunité de mettre à l'épreuve ses connaissances techniques physiques et mentales lors d'assauts codifiés et sécurisés ! Dans ce module, nous aborderons de manière sécurisée les principes de combat, les techniques et quelques enchaînements de poing, jambes et projections !

Public : tous

Matériel : gants, coquille, protège tibia, plastron, protège dents, casque

Programme : Théorie, Précautions, Techniques de membres supérieurs, techniques de membres inférieurs, Projections,

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 pourrait avoir des conséquences sur mon entraînement.