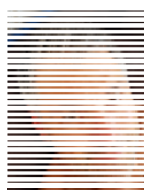




## AAMYF - YMAA France

Siège social  
7 impasse Crozatier  
75012 PARIS

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



### Victor MARQUES

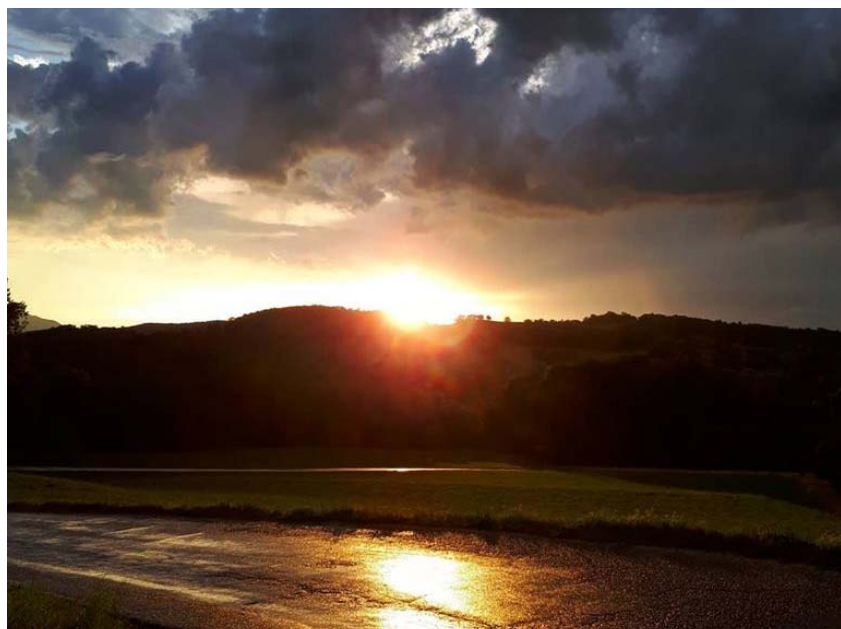
Président de la YMAA France, de YMAA Paris et de YMAA Bordeaux  
Disciple et représentant en France du Dr Yang Jwing Ming  
Elève direct depuis 1990  
Instructeur en Shaolin (Poing Long et Grue Blanche) et en Taijiquan style Yang  
Assistant instructeur en Qin Na et en Qigong



### Pédro RODRIGUES

Président de la YMAA Amadora - Portugal  
Disciple et représentant au Portugal du Dr Yang Jwing Ming  
Elève direct depuis 1991  
Maître en Shaolin (Poing Long et Grue Blanche)  
Maître Taijiquan style Yang  
Assistant instructeur en Qin Na et en Qigong

## Stage de printemps 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	50	90	130	160
(**) Organismes partenaires	43	77	108	136
(*) Membres YMAA	35	65	90	115
(*) Membres Gradés YMAA (assistant instructeur)	33	60	80	105
(*) Directeur d'école YMAA	30	57	77	100

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

(\*\*) : Organismes en relation avec Victor Marques

### Lieu :

**Samedi matin** : 7 impasse Crozatier 75012 PARIS ... code d'accès lors de la confirmation d'inscription ...3 jours avant le premier jour du stage !

### Samedi après midi et dimanche toute la journée

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.

Ps : si 2 amis(es) = séminaire gratuit

# Description



## Chi Kung - Yi Jin Jing

30 mars 09h30 - 12h30

### "Changez votre corps"

Le Qigong possède de nombreuses facettes d'études ! Un des classiques du grand Da Mo (Bodhidharma - (P'u-t'i-ta-mo)) cette étude permet de

Renforcer les tendons et les muscles. Nous étudierons les principes, les mouvements. Ces exercices sont donnés pour guérir les maladies et prolonger la vie et sont uniques et incomparables. Bien que cette origine soit actuellement remise en cause, il n'en reste pas moins un puissant Qigong de transformation des tendons et des muscles très populaire car très efficace, notamment pour le maintien de la bonne santé et le renforcement nécessaire pour les arts martiaux.

Public : tous

Programme : théorie, exercices,  
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place

Matériel : vous munir d'un bâtonnet de massage avec des brins

Lieu : 7 impasse Crozatier 75012 Paris



## Kung Fu du style de la Grue Blanche

30 mars 15h00 - 18h00

### "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



## Taiji San Shou

31 mars 09h30 - 12h30 et 15h00 - 18h00

### "Mettre en application les techniques de la séquence du Taiji Quan "

Le **Taijiquan** de la famille Yang ou «Boxe du Faîte Suprême» est sans conteste l'art martial interne chinois le plus répandu dans le monde. Fondé sur les philosophies taoïstes du **Yin/Yang** et du **Bagua** (8 trigrammes), il possède des techniques de combat basées sur 8 principes (potentiels) combinés à 5 déplacements. L'enchaînement à 2 comporte 88 techniques (attaquant et défenseur). En plus de travail de mémorisation, cet enchaînement développe la notion de combat (San Shou). Les applications martiales seront ensuite étudiées.

Public : tous

Programme : Première partie - Attaquant et défenseur.

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.