



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



Robert WAS

Maître YMAA
Président de la YMAA Cracovie - Pologne
Disciple et représentant en Pologne du Dr Yang Jwing Ming
Elève direct depuis 1986

Stage d'Automne de la YMAA France



1
week end

4
Modules

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

**Kungfu Chang Quan - Qin Na
Kung Fu Bai He Quan - Qigong
Taijiquan style Yang - Bing Qi
Xing Yi Quan - San Da - Shuai Jiao**

Tarifs & lieu

| plein tarif (TTC en Euros) | 3 h | 6 h | 9 h | 12 h |
|---|-----|-----|-----|------|
| Non membre YMAA | 55 | 99 | 140 | 176 |
| (**) Organismes partenaires | 47 | 84 | 119 | 150 |
| (*) Membres YMAA - IPAC | 40 | 72 | 102 | 128 |
| (*) Membres Gradés YMAA (assistant instructeur) | 39 | 69 | 98 | 123 |
| (*) Directeur d'école YMAA | 36 | 64 | 91 | 114 |

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

(**) : Organismes en relation avec Victor Marques

Lieu :
Paris 11^e - 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



Kungfu de la Grue Blanche 白鶴
14 déc - 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



Qin na (Luxation)
14 déc - 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 face aux Luxations**
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Taijiquan - Le Symbole Yin/Yang
15 déc - 09h30 - 12h30

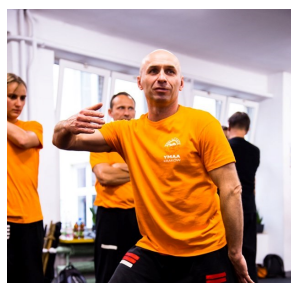
"Percevez les intentions de votre partenaire "

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 seul est l'élément le plus étudié à travers le monde. Nous étudierons les techniques et ses applications martiales seront ensuite présentées.

Rendez votre Taijiquan vivant et efficace avec le travail des mains collantes.

Public : tous
Programme : Symbole Yin / Yang
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



Poussées de mains - Tui Shou
15 déc 14h30 - 17h30

"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 : Xiao Lu - Da Lu & Ji, Da
Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place

Fiche d'inscription

Inscrivez-vous rapidement en ligne : www.ymaafrance.com -

inscription manuscrite ci-dessous :

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 :

Stage ouvert à partir de **20 participants !** **Suivre l'évolution sur le site web**

* L'inscription manuscrite (ci-contre) ne sera effective que lors de la réception d'un acompte de 50% et à renvoyer accompagnée du paiement à : **YMAA France, adresse courrier : 7 impasse Crozatier 75012 Paris** Si l'annulation par le stagiaire intervient aucun remboursement ne sera possible.

* inscription en ligne sur le notre site : www.ymaafrance.com - paiement sur place. Après confirmation de votre inscription, votre paiement est dû !

* 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.