



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

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	55	99	140	176
(**) Organismes partenaires	47	84	119	150
(*) Membres YMAA	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

(**) : Organismes en relation avec Victor Marques

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

Paris 12^e - 7 impasse Crozatier 75012 Paris - code d'accès lors de la confirmation d'inscription

ou

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.

P.s : si 2 amis(es) = séminaire gratuit

Description



Chi Kung - la Petite Circulation 1 février 09h30 - 12h30

" Echangez avec les autres "

Le Qigong possède de nombreuses facettes d'études ! Après l'étude de l'énergie avec son environnement, nous pouvons également étudier l'énergie sur soi (notre propre corps,

notre respiration et notre mental), pour améliorer sa santé, sa maîtrise mentale et émotionnelle

Ce module vous apportera les bases de la pratique de la méditation de la petite circulation, (orbite micro cosmique) !

Public : tous

Programme : théorie, exercices,

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



Luxations chinoises - Qin Na 1 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 pou-

vant 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



Tai Chi Shuai Jiao - Kung Fu Shuai Jiao 2 février 09h30 - 12h30

" Utilisez les déséquilibres avec finesse "

Le shuai jiao (摔跤) consiste à déséquilibrer en souplesse son adversaire afin de le mettre hors de combat. Ces méthodes d'attaque et de défense peuvent ressembler à celles actuellement enseignées dans le

monde entier sous le nom de judo (Róu Dào - 柔道) ! Mais traditionnellement chaque art martial traditionnel chinois possède des techniques de projection pour amener l'adversaire au sol.

Public : tous

Programme : Théorie, Techniques, Exercices, Mise en Application,

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



Principes de combat, Sparring - Qing Da-San Da 2 février 14h30 - 17h30

"Techniques de jambes"

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 pouvait avoir des conséquences sur mon entraînement.