



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)
Instructeur de 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	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 :
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 ja-
mais 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 - Qigong de Grue doux asymétrique

25 mars 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



Luxations chinoises - Qin Na

25 mars 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 désirent 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



Taiji San Shou

26 mars 09h30 - 12h30 et 14h30 - 17h30

"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 (martialles) 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.