

**AAMYF - YMAA France**

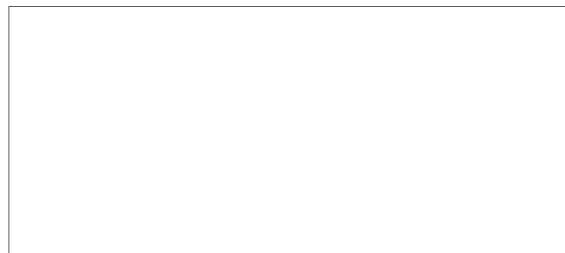
Siège social

126 rue Oberkampf

75011 PARIS - France

Tél : (+33)6 82 04 33 11

[www.ymaafrance.com](http://www.ymaafrance.com)



Kungfu - Taijiquan - Qigong  
功夫 - 太極拳 - 氣功

## Stage d'automne de la YMAA France



## 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

Si pré-enregistrement : - 10% avant le 1er Décembre

Lieu : **Gymnase Picpus - 56 rue de Picpus 75012 Paris**

# Description



## Kungfu de la Grue Blanche

15 décembre 12h30 - 15h30

**"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 : Apprentissage des Séquences Qi Xing et Ba Mei Shou

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



## Tai Chi Tui Shou

16 décembre 09h00 - 12h00

**"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 (Tai Chi Chuan) vivant et efficace avec le travail des mains colantes.

Public : tous

Programme : Centrage (niveau 1, 2, 3), les 8 principes et apprentissage des 4 routines du programme YMAA (Peng Lu Ji An, Xia Lu - Da Lu & Ji, Da Lu, Cai Lié Zhou Kao) Pour aller plus loin : plusieurs DVDs et livres seront en vente sur place



## Luxations chinoises - Qin Na

15 décembre 16h - 19h

**"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 : techniques du groupe 4 (8 techniques premières)

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



## Chi Kung - séquence de Da Mo

16 décembre 14h - 17h

**"Renforcer votre corps"**

Issus des classiques, Yi Jin Jing et Xi Sui Jing (changement des muscles/tendons et du nettoyage du cerveau/moelle des os) écrit par Da Mo (Bodhidharma) et laissé aux moines du temple de Shaolin, cet enchaînement vous permettra de renforcer

votre corps avec des exercices simples où respiration, mental doivent être coordonnés. Un bon moyen pour aborder les bases du renforcement musculaire par le Qigong et une méthode applicable à de nombreux autres domaines comme la musculation, l'entretien physique, travail de la volonté, etc... Apprenez à développer une incroyable force grâce à l'accumulation d'énergie.

Public : tous (kungfu, Taijiquan, Qigong)

Programme : apprentissage de la séquence de Da Mo (paumes (mains ouvertes))

Pour aller plus loin : Plusieurs DVDs et livres sont en vente sur place

## Fiche d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code : ..... Ville : .....

Tél. : .....

Email : .....

**"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 à renvoyer accompagnée du paiement à :  
**AAMYF - YMAA France**, 126 rue Oberkampf 75011 Paris France

\* 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.