

stages de remise en forme (3h)

18h-19h

Mardi, mercredi et jeudi

Principe : Ces stages permettent de se remettre en mouvement en douceur ou de découvrir des moyens pour améliorer la vie de tous les jours avec des mouvements issus des disciplines traditionnelles de l'école. Groupe Limité à 12 personnes.

Inscriptions

Sur le site de notre école (rubrique stage) ou par Mail, par Courrier ou par Téléphone, en précisant vos nom, numéro de téléphone et en envoyant, par courrier, le paiement accompagné de la fiche d'inscription (téléchargeable) à l'adresse suivante : **VAM et Plus - YMAA, 22 rue Jean Moulin 94300 Vincennes France**. L'inscription ne sera effective qu'après la réception du paiement.

Conditions :

* Si le nombre de participants est inférieur à 5, 72h avant le début du stage, le stage sera annulé ! Chaque participant inscrit sera prévenu par téléphone et remboursé.

* Si l'annulation par un stagiaire intervient moins de **72 h** avant la date du stage, aucun remboursement ne sera possible. (la somme deviendra un avoir à utiliser durant la saison sportive en cours) (sauf justificatif)

Vérifiez régulièrement, sur notre site, le nombre d'inscrit ou les éventuelles modifications de dernière minute (date, thème, lieu) avant de vous présenter.

Tarifs :

45 € Stagiaires externes

25 26 27	septembre
23 24 25	octobre
13 14 15	novembre
18 19 20	décembre
22 23 24	janvier
19 20 21	février
18 19 20	mars
15 16 17	avril
20 21 22	mai
24 25 26	juin

stages mensuels (3h)

14h-17h

Samedi

Principe : Ces stages permettent de découvrir et/ou de perfectionner un thème en particulier des disciplines de l'école.

Inscriptions

Par Mail, par Courrier ou par Téléphone, en précisant vos nom, numéro de téléphone et en envoyant, par courrier, le paiement accompagné de la fiche d'inscription (téléchargeable) à l'adresse suivante :

VAM et Plus - YMAA, 22 rue Jean Moulin 94300 Vincennes France. L'inscription ne sera effective qu'après la réception du paiement.

Conditions :

* Si le nombre de participants est inférieur à 5, 72h avant le début du stage, le stage sera annulé ! Chaque participant inscrit sera prévenu par téléphone et remboursé.

* Si l'annulation par un stagiaire intervient moins de **72 h** avant la date du stage, aucun remboursement ne sera possible. (la somme deviendra un avoir à utiliser durant la saison sportive en cours) (sauf justificatif)

Vérifiez régulièrement, sur notre site, le nombre d'inscrit ou les éventuelles modifications de dernière minute (date, thème, lieu) avant de vous présenter.

Tarifs :

25 € Membres paris XI et Vincennes
35 € Membres des écoles YMAA et organisations partenaires avec M. Victor Marques
45 € Stagiaires externes

Avantages :

4 stages pendant la saison **5^{ème} gratuit**

29	09	Lien Bu Quan et applications	au126
20	10	Qin Na (gr 4)	au126
10	11	applications shang xia tsi (gr 3)	au126
1er	12	8 pièces de Brocard	au126
12	01	bases du Sabre	Gymna.
26	01	Séquences de jambes (6)	Gymna.
16	02	Séquences jambe ressort	Gymna.
15	03	Sphère de Taiji (le travail à 2)	au126
12	04	Self défense	au126
24	05	Projections	Gymna.
21	06	Bâton long	En ext.



Victor MARQUES, élève de **Maître Yang Jwing Ming** depuis octobre 1990 et assistant du Maître lors de ses séminaires en France, est aujourd'hui Assistant Instructeur en Kung Fu, Qin Na, Taiji Quan, Qi Gong et le plus haut gradé du système YMAA en France.

Avec plus de 23 années de travail martial, dont 16 en arts martiaux chinois, il continue en France, le travail de son Maître : «**Promouvoir et préserver l'enseignement traditionnel des arts martiaux chinois**».



楊氏武藝協會

Stages

Séminaires

YMAA Est Parisien

YMAA Paris 11 & YMAA Vincennes

« **Atelier club, au126** »

126 rue Oberkampf
75011 PARIS

Tél : **06 82 04 33 11**

mail : ymaacharenton@yahoo.fr
Site : www.grueblanche.com

Stage saison (6h)

7h30-8h30, 9h30-12h, 14h30-17h
Samedi

Principe : Ces stages permettent aux pratiquants de se dépasser physiquement et mentalement et de découvrir des méthodes d'entraînement traditionnelles.

Inscriptions

Par Mail, par Courrier ou par Téléphone, en précisant vos nom, numéro de téléphone et en envoyant, par courrier, le paiement accompagné de la fiche d'inscription (téléchargeable) à l'adresse suivante :

VAM et Plus - YMAA, 22 rue Jean Moulin 94300 Vincennes France. L'inscription ne sera effective qu'après la réception du paiement.

Conditions :

* Si le nombre de participants est inférieur à 5, 72h avant le début du stage, le stage sera annulé ! Chaque participant inscrit sera prévenu par téléphone et remboursé.

* Si l'annulation par un stagiaire intervient moins de **72 h** avant la date du stage, aucun remboursement ne sera possible. (la somme deviendra un avoir à utiliser durant la saison sportive en cours) (sauf justificatif)

Vérifiez régulièrement, sur notre site, le nombre d'inscrit ou les éventuelles modifications de dernière minute (date, thème, lieu) avant de vous présenter.

Lieu :

Stage en Extérieur : Bois de Vincennes.
Rendez-vous au Métro Bérault (ligne 1) à 7h15

Tenue :

Ces stages se déroulent en extérieur, prévoi une tenue adaptée à la météo. En règle générale des baskets et un coupe vent sont nécessaires.

Tarifs :

30 € Membres paris XI et Vincennes
40 € Membres des écoles YMAA et organisations partenaires avec M. Victor Marques
50 € Stagiaires externes

09	02	Stage d'hiver condition physique et combat	Bois de vincennes
7 > 12	05	Stage d'été (voir stage à l'étranger)	Maroc

6^{ème} Séminaire d'été (6 jours)

7h-8h, 9h30-12h, 14h30-17h
Du 6 au 11 juillet 2008

Thème : Sang Fois

Principe : Ce séminaire vous permettra de développer plus rapidement et plus intensément les techniques basiques ou avancées des arts de notre école avec plus 6 heures d'entraînement quotidien. Cette immersion totale, dans un cadre montagneux, vous laissera apprécier les bienfaits d'un travail régulier et d'un partage d'expériences. Accueillis dans un Mas Cévenole « les Nabières », vous aborderez le travail avec partenaire, le maniement des armes longues et le côté énergétique des arts martiaux traditionnels chinois.

Au programme

Qi Gong :

Sport des 5 animaux (Wu Qi Xing)

Respiration embryonnaire

Gong Fu : Bâton long (Gun)

Formes de combat (Pan Shou)

Séquence seule (Qi Mei Gun)

Séquence à deux (Qi Mei Dui Gun)

Réaction

Taiji Quan :

Séquence 3^{ème} partie & applications martiales

Jour libre : Canyoning

En Plus : Footing le matin, séance musculation, baignades et massages



Conditions :

* Pour les locations de gîtes indépendants en famille, réserver avant **janvier 2008**.

* L'accueil aux Nabières est de 16 personnes max.

Avantages :

- 10 % inscription avant le **15/03**

- 7,5% inscription avant le **15/04**

- 5% inscription avant le **15/05**

Parrainage (pour Stagiaires Externes)

Réduction **- 30 %** pour un membre de la famille

(Documentation détaillée disponible en **février 2008**)

	Complet (30h)	Qi Gong + Taiji Quan Gong Fu (17,5 h)	A la carte (h)
Membres Paris Est	225	165	13
Membres des écoles YMAA et organisations en relation avec M. Victor Marques	275	225	14
Stagiaires externes	330	275	16

Stage en Province

Principe : Ces stages sont organisés par d'autres écoles d'arts martiaux. Ils sont ouverts à tous les pratiquants qui désirent poursuivre l'amélioration de leur savoir technique.

Inscriptions

Contactez la personne indiquée en face de chaque date pour les inscriptions.

Tarifs :

Voir avec l'organisateur.

Date	Heure	Informations	Lieu
29 & 30	03	YMAA Dijon Kung Fu - Taiji - Qi Gong Informations : M. Alberto Rodriguez 03 80 57 63 59 ymaadijon@hotmail.fr	Dijon
15 & 19	12 & 01	AMC Semoy Grue Blanche et Qin Na M. Olivier Sanchez Tél : 06 30 81 67 52 amcsemoy@free.fr	Orléans
16 & 22	02 & 03		
17 & 31	05 & 05		

Stage à l'étranger

Principe : Pratiquer les arts martiaux en découvrant d'autres lieux, d'autres énergies, d'autres cultures et d'autres sensations.

Inscriptions

Les inscriptions ne sont pas gérées par nos soins. Contactez la personne indiquée en face de chaque date.

Tarifs :

Voir avec l'organisateur

Date	Heure	Informations	Lieu
7 > 12	05	YMAA au Maroc Informations : Mme Patricia Labiano Email : patricialabiano@grueblanche.com	Maroc
22 < 27	07	YMAA Portugal Informations : M. Pedro Rodrigues Tél : +351 21 495 61 23 Email : ymaap@clix.pt www.ymaaportugal.com	Lisbonne

Stage avec intervenant extérieur

14h-17h
Samedi

Principe : Ces stages permettent aux pratiquants de découvrir d'autres arts asiatiques en relation avec les arts martiaux traditionnels

Inscriptions

Par Mail, par Courrier ou par Téléphone, en précisant vos nom, numéro de téléphone et en envoyant, par courrier, le paiement accompagné de la fiche d'inscription (téléchargeable) à l'adresse suivante :

VAM et Plus - YMAA, 22 rue Jean Moulin 94300 Vincennes France. L'inscription ne sera effective qu'après la réception du paiement.

Conditions :

* Si le nombre de participants est inférieur à 5, 72h avant le début du stage, le stage sera annulé ! Chaque participant inscrit sera prévenu par téléphone et remboursé.

* Si l'annulation par un stagiaire intervient moins de **72 h** avant la date du stage, aucun remboursement ne sera possible. (la somme deviendra un avoir à utiliser durant la saison sportive en cours) (sauf justificatif)

Vérifiez régulièrement, sur notre site, le nombre d'inscrit ou les éventuelles modifications de dernière minute (date, thème, lieu) avant de vous présenter.

Tenue :

Tenue ample

Tarifs :

30 € Membres paris XI et Vincennes
40 € Membres des écoles YMAA et organisations partenaires avec M. Victor Marques
50 € Stagiaires externes

Date	Heure	Informations	Lieu
8 > 14	10	YMAA FRANCE avec Dr Yang Jwing Ming www.ymaa-france.com Tarif : voir brochure	Paris V
24	11	Qi Gong shiatsu avec M. Devauton	au126
29	03	Calligraphie avec Mme Claire Liu	au126
17	05	Arts Martiaux et Escalade avec M. Penel Olivier	En ext.