



La **YMAA** (Yang's Martial Arts Association) est une école d'Arts Martiaux Chinois fondée par **Maître Yang Jwing-Ming** en 1982 afin de promouvoir et préserver à un haut niveau les arts martiaux traditionnels chinois comme :

- le Taijiquan (tai chi chuan) traditionnel du style Yang
- le Kungfu traditionnel style du Poing Long (Changquan) et style de la Grue Blanche (Baihequan)

et le Qigong (chi kung) de bien être, martial, de santé et méditatif.

L'organisation, devenue école internationale en 1986, compte aujourd'hui plus de 45 écoles dans 15 pays.

L'antenne française, l'association YMAA France existe depuis 1992 et regroupe, 9 écoles (dont l'APQAM – YMAA Vallées du Clain) implantées dans différentes villes Françaises

Elle est dirigée par **Victor Marques**, élève du maître depuis octobre 1990.

Il est le plus haut gradé en France du système YMAA (10ème niveau en Kung Fu, 5ème niveau en Tai Chi Chuan.

ymaafrance.com

Hébergement possible en gîte, à 100 m des commerces et de la halte ferroviaire et à 7 Km du lieu de stage

Restauration collective (traiteur) sur le lieu de stage possible sur réservation

Tarifs et réservations : nous contacter

Renseignements et inscriptions :

Bruno Blas

06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

<https://assoqigong86.fr>

avec le soutien de
la communauté de communes



STAGE QIGONG TAI CHI

**Samedi 23 & dimanche
24 octobre 2021**

Roches-Prémarie-Andillé (86)



avec **Victor Marques**

Directeur de la YMAA France

Représentant de M^e YANG Jwing Ming



Au programme de ce stage : 4 modules thématiques en 4 demi-journées

- **Samedi matin : Qigong de 4 saisons Si Ji Gong**

Le Qigong est pratiqué dans le monde entier par des millions de personnes mais peu de gens comprennent vraiment cette méthode énergétique de soin, de bien être. Les exercices du Qigong des quatre saisons, considérés comme un travail énergétique de prévention ou de guérison de certains maux, permettent de réguler l'énergie (souffle vital, Qi (chi)) dans le corps selon les saisons pour faciliter pour l'adaptation du corps et du mental. Ce Qigong concerne les cinq organes Yin (Cœur, Poumons, Foie, Reins, Rate) qui correspondent aux quatre saisons de l'année.

- **Samedi après-midi : 8 brocards de soie Ba Duan Jin**

Cette routine de Qigong en 8 mouvements est très réputée dans le monde entier pour son efficacité.

Il en existe de nombreuses versions. Nous étudierons celle transmise par le Dr Yang Jwing Ming qui inclue un travail spécifique d'ondulation du dos.

Cette routine est idéale pour servir de pratique quotidienne de santé.

- **Dimanche matin : Balancements et marches du Tai Chi**

A la jonction entre le Qigong et le Taijiquan, découvrez les balancements et les marches du Taijiquan !

Ces exercices servent à poser les fondations de la pratique du Taijiquan, d'où découlent les différentes techniques.

Il sont aussi une excellente forme de Qigong méditatif (les balancements) et en déplacement (les marches). Ils amènent de la variété par rapport aux exercices plus classiques de Qigong

Ils sont très utiles pour renforcer les membres inférieurs et détendre les membres supérieurs, en douceur et de manière ludique.

- **Dimanche après-midi : Applications martiales des techniques du Tai Chi**

L'aspect le plus connu du Taijiquan est la forme. Mais pour bien comprendre et intégrer les techniques composant la forme, il est nécessaire d'en connaître les applications martiales.

Ce module proposera la révision de certains mouvements extraits de la forme à mains nues et des exercices en binôme en revenant sur les principes de base du Taijiquan.



Lieu du stage

Salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie-Andillé (86340), à 11Km au sud de Poitiers

Organisation

L'enseignement se déroulera samedi 23 & dimanche 24 octobre 2021.

Les horaires seront les suivants : de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30.

Tarifs

Inscription au choix sur 1, 2, 3 ou a modules

- 1 module (3h00) : 45 €

- 2 modules (6h00) : 85 €

- 3 modules (9h00) : 120 €

- week-end entier (12h00) : 140 €

Réduction de 25 % pour les adhérents APQAM / YMAA