

séminaire de printemps

# Taichi Jian Chikung

énergie

épée droite

en

Crète

1<sup>er</sup>

ouvert à tous

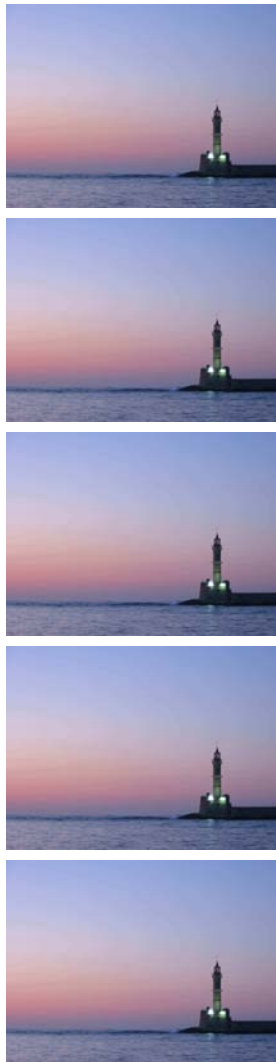
24 avril 2010 01 mai



**YMAA Paris 126 rue Oberkampf 75011 PARIS**

**Tél : +33 6 82 04 33 11**

**ymaaparis11@yahoo.fr**



## Clôture des inscriptions

Le 20 février 2010 à partir de cette date : frais de dossier et d'organisation : + 50 €

## Réservation

### Hébergement :

Votre réservation sera effective dès réception d'un acompte de 50 % pour l'Hébergement à l'ordre de Catherina Catsaros. Le solde sera à verser un mois avant le départ.

### Pratique :

Envoyez la fiche de réservation complétée et votre chèque à l'ordre de "YMAA-VAM et Plus sarl" de 50 %, à l'adresse suivante :

YMAA - VAM et Plus sarl, 22 rue Jean Moulin 94300 VINCENNES FRANCE

## Désistement

Vous comprenez bien, que ce stage vraiment unique, demande un travail d'organisation qui n'est pas de tout repos et de plus les tarifs appliqués dépendent de vos choix initiaux. Un simple changement d'hébergement implique une modification du tarif d'un autre stagiaire. De plus, nous ne sommes pas une agence de voyage, nous ne bénéficions pas de tarifs préférentiels.

Si toutefois, vous décidez de ne plus venir, les acomptes seront rétrocédés selon le tableau ci-dessous.

### Annulation :

à 3 mois du départ : 50 %,

à 2 mois du départ : 75 %,

à 1 mois du départ : la totalité

des acomptes (hébergement et pratique) seront conservés

## A prévoir

- **Vérification des formalités (CI, passeport, etc...)**

- **Vérification de vos assurances (pour les voyages et l'hébergement)**

- **L'achat de votre billet d'avion**

- **Votre budget personnel**

## ATTENTION :

### Un maximum !

L'école se propose d'organiser ce projet pour un maximum de **14** personnes ! Au delà, nous ne pouvons garantir votre hébergement.

### Un minimum !

Un minimum de **10** personnes lors de l'achat des billets d'avion (période décembre-janvier) doit être nécessaire pour que le projet puisse voir le jour. Nous consulter pour vérifier le nombre de participants avant d'acheter votre billet d'avion.

## Soyez vigilant !

Votre vol est à réserver le plutôt possible pour bénéficier d'un tarif avantageux.

## Si annulation !

Dans l'éventualité d'une annulation, chaque inscrit sera remboursé. L'acompte versé pour la pratique et pour l'hébergement vous seront redonnés.

## Responsabilité !

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vols, dégradations ou pertes des biens personnels.

## Assurances !

Pour la Pratique : Assurance Axa.

## Renseignements

### Victor MARQUES

Objet : stage, organisation générale, inscription pratique.

Tél : +33 (0)6 82 04 33 11 mail : [ymaaparis11@yahoo.fr](mailto:ymaaparis11@yahoo.fr)

### Catherina Catsaros

Objet : voyages, hébergement, us et coutumes locaux, budget personnel, conseil pour les réservations des billets d'avion. Tél : +33 (0) 1 40 36 14 82 mail : [ccatsaros@wanadoo.fr](mailto:ccatsaros@wanadoo.fr)

École  
**YMAA Paris**  
**Paris11 & 66pelleport**  
126 rue Oberkampf  
75011 PARIS  
France

Organisateur  
**VAM et Plus**  
22 rue Jean Moulin  
94300 VINCENNES  
France

Tél : +33 (0) 682 04 33 11  
Mail : [ymaaparis11@yahoo.fr](mailto:ymaaparis11@yahoo.fr)

# ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS INTERNES & ÉNERGÉTIQUES À Tsivaras (Crète-GRECE)

Pour permettre de pratiquer les arts martiaux chinois au bord de la mer et dans un lieu insolite et agréable, la YMAA France (section de Paris) organise un stage en Crète-GRECE. Plusieurs heures de découvertes touristiques locales et de pratique face à la mer. Une ambiance et un décor unique pour continuer à se développer !

## Enseignement

Par M. **Victor MARQUES**

Élève direct et assistant de Maître **Yang Jwing Ming**

Haut gradé de l'école YMAA Internationale, Président YMAA France

Fondateur - Directeur de la « YMAA Paris 11 » et « YMAA Pelleport »

Co-fondateur de la Fondation FIPAM

Enseignant d'Arts Martiaux depuis plus de 20 ans

Professeur d'Arts Martiaux à l'hôpital de jour Serge Lebovici (Paris XIII<sup>e</sup>)

Professeur de Taijiquan, Qigong en entreprise AS SITA-EQUANT à Neuilly sur Seine

## Voyage

Il y a bien sûr plusieurs possibilités. Nous vous offrons plusieurs exemples.

### 1er exemple :

Vol Paris (Orly) / Athènes avec Easy Jet

départ le 24 avril à 6h50 arrivée 11h à 68 euros - retour 1<sup>er</sup> mai 11h30 arrivée 13h55 à 144 euros soit un total **238 €** (car suppléments 4 € réservation, et 22 € par bagage)

Puis

Vol Athènes/Chania avec Olympic :

départ 15h arrivée 16h pour l'aller - retour 1<sup>er</sup> mai à départ 7h20 arrivée 8h10

Vol à **176,05 €**

Cela revient au total à 238 + 176 = **414 €**

### 2ème exemple :

- Vol Paris (Orly) / Athènes / Chania avec Aegean airlines

départ 24 avril roissy 12h50 arrivée Athènes 17h10

correspondance Chania à 19h30 arrivée 20h20

139 euros

retour 1<sup>er</sup> mai Chania départ 7h arrivée Athènes 7h50, correspondance 9h10 arrivée Paris 11h40

139 euros

Total avec 96,73 de charges en sus : **374,73 euros**.

## Formalités

- Il vous faut un passeport en cours de validité pour pouvoir venir en Crète-Grèce.

Plus d'information sur : <http://www.amb-grece.fr>

## Informations touristiques

- Il y a un décalage horaire de plus une Heure en Grèce

## Programme

### Répartition

30 h de pratique d'art martial interne et énergétique (Taijiquan (Tai chi) et Qigong) de l'école **YMAA Paris 11- 66pelleport** sur la plage pour développer son bien être, entretenir son physique et se relâcher mentalement.

Dimanche 25, Mardi 27, Jeudi 29 : Entraînement Matin et après midi (24h)

Lundi 26, Vendredi 30 : Entraînement Matin (6h)

Mercredi 28 : journée libre

## Programme

Qigong : Théorie, Déblocage articulaire, Etirements, Qigong du Dos, Qigong du paysan, les respirations, Taiji Jian qigong,

### Taiji Jian

- Séquence (Première Partie)
- travail avec partenaire

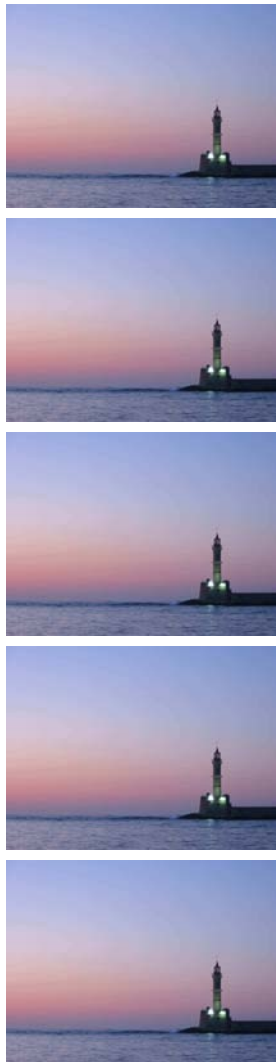
## Lieu d'entraînement et horaires

Matin : à 7h30 - fin à 10h30 et après midi : à 16h - fin à 19h

Arrivez à l'heure pour profiter pleinement de la séance (échauffement, explications, exercices de base). Prévoir une demi-heure de marche pour accéder à la plage d'entraînement.

## Tenue pour les entraînements





Tenue d'entraînement (prévoir plusieurs tenues)  
Sweat-shirt, coupe vent, couvre tête (chapeau, casquette, etc.), lunette de soleil, crème solaire

### Hébergement et repas

#### Hébergement

Village de Tsivaras, dans la région d'Apokoronas, à l'ouest de la Crète.

Chez le pope Kostas, sa femme Eléni et son fils Stelios Karaïskakis

téléphone : + 302 825 032 571, Kostas : + 30 69 45 21 97 26, Eléni : + 30 69 42 66 09 68

site sur internet : [www.auraholidays.com](http://www.auraholidays.com)

le pope parle anglais

#### Remarque

\* L'hébergement est en priorité destiné aux pratiquants. Si toutefois, vous désirez venir accompagné nous demander les conditions.

\* Selon votre inscription et les possibilités, nous ne pourrions pas modifier en dernière minute votre hébergement.

Conditions : Tous les studios sont pour 2 personnes et ils ont tous un balcon.

Possibilité de loger 14 personnes.

#### Les repas

A) Encas avant l'entraînement : café/thé et des petits gâteaux.

B) Petit déjeuner : café/thé, jus orange, yaourt au miel, œuf dur, pain beurre confiture.

C) Dîner : salade paysane, tsatsiki, tarama, olives, et un plat grec typique (moussaka, pastichio, vras-to, boureki, etc...). Vin au pichet et soda.

#### Visites, soirées et animations

Lundi : visite de Chania

Mercredi : Découverte de Sfakia

vendredi : Visite de Knosos

#### soirées

Mardi : musique et danse.

Vendredi soir : Posez vos questions à M. Victor Marques ...

### Tarifs (TTC)

#### Pratique sur la plage

##### Stage complet (23h):

\* stagiaire citoyens Hellènes : **90 €**

\* stagiaires YMAA Paris 11 ou YMAA 66 pelleport : **130 €**

\* stagiaires YMAA France, Internationale : **140 €**

\* stagiaires membres des organismes partenaires : **150 €**

\* stagiaires membres externes : **175 €**

##### Stage incomplet (toutes les matinées (15h))

\* stagiaire citoyens Hellènes : **70 €**

\* stagiaires YMAA Paris 11 ou YMAA 66 pelleport : **85 €**

\* stagiaires YMAA France, Internationale : **105 €**

\* stagiaires membres des organismes partenaires : **115 €**

\* stagiaires externes : **120 €**

##### Stage à la carte (/heure)

\* stagiaire citoyens Hellènes: **10 €**

\* stagiaires YMAA Paris 11 ou YMAA 66 pelleport : **15 €**

\* stagiaires YMAA France, Internationale : **15 €**

\* stagiaires membres des organismes partenaires : **20 €**

\* stagiaires externes : **25 €**

#### Hébergement (pour 7 nuits) :

Pour les pratiquants : **245 € (\*)**

Pour les membres accompagnateurs, mais non pratiquant : **300 € (\*)**

Pour les enfants accompagnateurs, mais non pratiquant : **200 € (\*)**

Repas du soir : 8 €/personne

(\*) Nous ne pouvons garantir ce tarif qui peut varier à la baisse comme à la hausse selon le nombre de participants, les disponibilités et en dépit de nos efforts pour réduire ce coût au maximum".

#### Transports

le pope peut disposer de 3 véhicules et en famille, il se chargera des transferts.

De l'aéroport de Chania à Tsivaras : 10€/ personne (sur une base de 3 ou 4 personnes par voiture).

De l'aéroport de Heraklion à Tsivaras si le groupe arrive là : 25€/ personne sur les mêmes bases.

Pour les visites: la région possède des bus pour ceux qui veulent se balader à Kalyves ou Chania.

École  
**YMAA Paris**  
**Paris11 & 66pelleport**  
126 rue Oberkampf  
75011 PARIS  
France

Organisateur  
**VAM et Plus**  
22 rue Jean Moulin  
94300 VINCENNES  
France

Tél : +33 (0) 682 04 33 11  
Mail : [ymaaparis11@yahoo.fr](mailto:ymaaparis11@yahoo.fr)

### Réductions

#### Tarifs pratique

(avant la date du début  
du stage)

Réservation 2 mois

**- 10 %**

Réservation 1 mois

**- 5 %**