

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

Catherina Catsaros

Objet : voyages, hébergement, us et coutumes locales, budget personnel, conseil pour les réservations des billets d'avion. Tél : +33 (0) 1 40 36 14 82 mail : 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

séminaire de printemps

Taichi Jian Chikung

énergie
épée droite

en

Crète

1^{er}

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

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^e)

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

Voyage

Il y a bien sûr plusieurs possibilités car plusieurs compagnies. Pour vous permettre de d'établir votre budget, voici un ordre de grandeur :

Pour un départ le 24 avril et retour le 1er mai

Vols sur « Aegean airlines » à 260 euros et vol avec « Olympic airlines » à 266 euros taxes d'aéroport incluses en passant par bourse-des-vols (www.bourse-des-vols.com)

Pour les deux vols, escale à Athènes

Aegean : départ 14h 10 arrivée 18h30 à Athènes puis départ à 19h55 et arrivée à 20h 45

Olympic : départ 13h 05 arrivée 17h25 à Athènes puis départ 18h 45 arrivée 19h 35 à Chania.

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

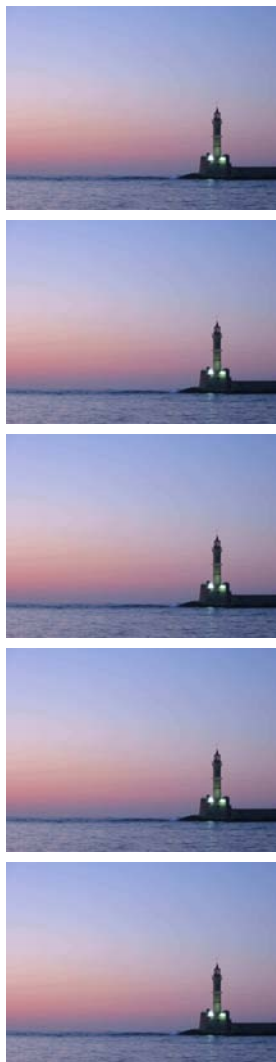
Village de Tsivaras, dans la région d'Apokoronas, à l'ouest de la Crète.

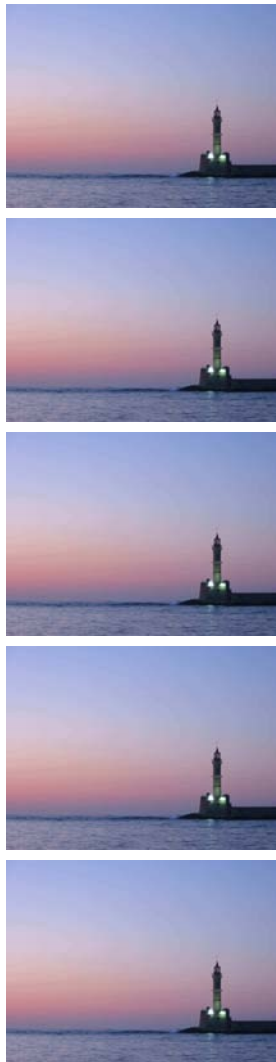
Chez le pope Kostas, sa femme Eléni et son fils Stélios Karaïskakis

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

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 (mousaka, 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.

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.

Réductions

Tarifs pratique

(avant la date du début du stage)

Réservation 2 mois

- 10 %

Réservation 1 mois

- 5 %

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