

**3<sup>ème</sup>  
séminaire**

# Chi kung Taichi chuan



**24>31 Octobre**  
Séminaire d'automne **2009**

**Entraînement  
à Essaouira  
(Maroc)**



**YMAA PARIS 11** 126 rue Oberkampf 75020 PARIS Tél 06 82 04 33 11 [www.ymaaparis11.com](http://www.ymaaparis11.com)  
stage & programme : Victor MARQUES [ymaaparis11@yahoo.fr](mailto:ymaaparis11@yahoo.fr)  
voyage et hébergement : Patricia LABIANO [patricia.labiano@bayard-presse.com](mailto:patricia.labiano@bayard-presse.com)



## Réservation

### Hébergement :

Votre réservation sera effective dès réception d'un acompte de 50 % pour l'Hébergement. (à remettre à Patricia Labiano).

### 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** (environs 350 € selon période)

- **Votre budget personnel**

- transfert aéroport - Riad (aller-retour) : 30 €

- repas du soir (7 x 8 € (approximation) = 56 €)

- dépenses personnelles : ?

## ATTENTION :

### Un maximum !

L'école se propose d'organiser ce projet pour un maximum de **22** personnes ! Au delà, nous ne pouvons garantir votre hébergement. Toutefois, Essaouira, regorge de Riads (hôtels, pensions). Vous n'aurez aucun mal à vous, héberger.

### Un minimum !

Un minimum de 8 personnes lors de l'achat des billets d'avion (période août) 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

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

### Patricia LABIANO

Objet : voyages, hébergement, us et coutumes locaux, budget personnel, conseil pour les réservations des billets d'avion.

Tél : +33 (0) 6 81 52 17 61 mail : patricia.labiano@bayard-presse.com

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



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

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

# ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS INTERNES & ÉNERGÉTIQUES À Essaouira (MAROC)

Pour permettre de pratiquer les arts martiaux chinois au bord de la mer et dans un lieu insolite et agréable, la YMAA Est Parisien organise un stage au Maroc. 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 »

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

### pour venir à Essaouira

- Paris - Essaouira ou
- Paris Marrakech + Vol interne Marrakech - Essaouira

### Autres Possibilités

- Paris Marrakech + voyage en Autocar jusqu'à Essaouira ou
- Paris Marrakech (arrivée le matin) puis transfert Essaouira en mini-car (nous consulter)

### Formalités

- Il vous faut un passeport en cours de validité pour pouvoir venir au Maroc.

Plus d'information sur :

[http://www.extense.com/cgi-bin/x2cgi\\_view.cgi?userID=726610751&view=on&query=formalit%E9s&url=http%3A%2F%2Fwww.amb-maroc.fr%2FBienvenueMaroc%2Fvoyager%20au%20maroc.htm#marker](http://www.extense.com/cgi-bin/x2cgi_view.cgi?userID=726610751&view=on&query=formalit%E9s&url=http%3A%2F%2Fwww.amb-maroc.fr%2FBienvenueMaroc%2Fvoyager%20au%20maroc.htm#marker)

### Informations touristiques

- Il y a un décalage horaire d'une Heure. Vous avez :
- plusieurs visites : Le port, la médina, les remparts, etc...
- plusieurs activités balnéaires : baignade, Kite surf, équitation sur la plage, balade à dos de dromadaire et vous pouvez aussi vous laisser porter par vos envies.

## Programme

### Répartition

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

Samedi 24 : Théorie Qigong (gratuit) (2h)

Dimanche 25, Mardi 27, Jeudi 29 : Entraînement Matin et après midi (13h30)

Lundi 26, Mercredi 28, Vendredi 30 Samedi 31 : Entraînement le matin seulement (7h30)

### Programme

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

Taijiquan : Première Partie (pour les débutants), révision de l'ensemble de la séquence (confirmés), Taiji sanshou (confirmés),

Soirée questions réponses : Vendredi soir après le repas. Posez vos questions à M. Victor Marques ...

### Lieu d'entraînement et horaires

Rendez vous entraînement au fond de la plage vers la gauche en regardant la mer !  
Matin : à 7h30 - fin à 10h et après midi : à 17h - fin à 19h

Arrivez à l'heure pour profiter pleinement de la séance (échauffement, explications, exercices de base). Prévoir une demi-heure de marche, le long de la plage, du Riad au lieu 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



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



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

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



## Hébergement et repas

### Hébergement

L'hébergement est confortable, dans un cadre traditionnel et agréable. Pour les informations et les conditions (Nous Consulter)

#### 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.

\* si votre inscription est tardive, nous ne serons peut être pas en mesure de vous loger avec le groupe. Un hébergement dans un autre Riad vous sera proposé.

Exemple de Riad : Riad Dar Nafoura - [www.darnafoura.com](http://www.darnafoura.com)

### Les repas

Pour les repas, les villes regorgent de petits restaurants, peu chers et où l'on pratique une cuisine traditionnelle. Ils ne sont pas inclus dans le prix. Mais il y a plusieurs possibilités.

Tout autour des Riads, il y a de nombreux petits restaurants aux menus plus ou moins attractifs et à des budgets très accessibles.

En règle générale les stagiaires prennent :

Un petit encas avant l'entraînement du matin à 6h30

Le petit déjeuner organisé par le Riad d'Essaouira après l'entraînement du matin (10h30)

Le dîner après l'entraînement de l'après midi vers 20h30

#### Pour l'encas du matin

Les habitudes de chacun (heure de réveil, type de thé, etc...) ne nous permettent pas d'organiser ce léger repas.

*Conseil* : Prévoyez lors de votre arrivée, l'achat de biscuit et de boisson selon vos souhaits. Toutefois, il y a un café ouvert sur la place Moulay Hassan (voir plan). Ça sera le seul ouvert de si bonne heure.

Le petit déjeuner - Déjeuner au Riad. Très copieux et plutôt sucré. Les stagiaires de l'année passé ont tous été très satisfaits. Il faudra libérer votre table vers 11h pour que les hôtes puissent terminer le rangement. Soyez compréhensifs.

Pour le goûter : Le Riad propose de vous servir du thé marocain avec quelques biscuits.

Pour le dîner : Il y a plusieurs possibilités : Repas sur place au Riad et repas dans la ville.

Si vous préférez dîner sur place, organisez vous et réservez auprès de l'accueil du Riad DAR NA-FOURA. Si au contraire vous préférez aller dans la ville pour découvrir les différents mets marocains, nous ne pourrions pas organiser ce repas. En fonction du nombre de participants, certains restaurants ne pourrions pas nous accueillir. Alors par petit groupe, laissez vous porter par les odeurs, laissez vous attirer par les différents affichages et selon vos goûts découvrez les repas locaux.

## Tarifs (TTC)

### Pratique sur la plage

#### Stage complet (23h):

- \* stagiaire citoyens Marocains : **80 €**
- \* 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 Marocains : **60 €**
- \* 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 Marocains : **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 : **240 € (\*)**

Pour les membres accompagnateurs, mais non pratiquant : **280 € (\*)**

Pour les enfants accompagnateurs, mais non pratiquant : **170 € (\*)**

(\*) 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".

#### **Clôture des inscriptions**

Le 30 septembre 2009 à partir de cette date : frais de dossier et d'organisation : **+ 50 €**

### Réductions

#### Tarifs pratique

(avant la date du début du stage)

Réservation 2 mois

**- 10 %**

Réservation 1 mois

**- 5 %**

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



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

Tél : +33 (0) 682 04 33 11

Mail : [ymaaparis11@yahoo.fr](mailto:ymaaparis11@yahoo.fr)