

LE MEI HUA ZHUANG (Mei Hua)

Le Mei Hua est un art martial populaire très ancien profondément ancré dans le milieu rural de certaines provinces de Chine, introduit en Europe à la fin du XX^e siècle.

La technique de base consiste en cinq postures correspondant aux 5 éléments de la cosmologie chinoise, reliées par un enchaînement de mouvements dynamiques simples, selon la théorie de yin yang. Cette pratique énergétique fait circuler le Qi (énergie) dans l'organisme et s'aborde sans esprit de compétition

Au Jiazi (partie centrale de la pratique), qui se pratique seul, face à face, en groupe, vient s'ajouter la pratique des armes (bâtons, épées..) et celle de la boxe.

Pour plus d'information : www.meihuazhuang.org



**STAGE INITIATION &
PERFECTIONNEMENT
au MEI HUA ZHUANG**

04-05 Février 2023

À Marckolsheim

Salle des Fêtes

Rue Poincaré

Thème abordé :

Le 6^{ème} organe



Rencontre organisée par
l'**association MHZ de
Marckolsheim** en partenariat
avec l'**Association
Européenne de Mei Hua
Zhuang.**

Animée par

Yan YAN et Junmin REN Maîtres
de 18^{ème} génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 09:10
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 13:30 à 16:30
Dîner à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

Chez l'habitant (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contacter Sylvie et. Vincent **06.81.46.88.44**

De nombreux gîtes se trouvent à Marckolsheim

LES REPAS

Samedi midi : Repas tiré du sac
Samedi soir : Repas traiteur 16 €
Dimanche midi : Soupe de légumes Knacks 6 €

Réservation avant le 28 janvier 2022

Pour les repas de midi pensez à amener vos couverts

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____ **TEL :** _____
PRÉNOM : _____ **EMAIL :** _____
ADRESSE : _____
ASSOCIATION LOCALE : _____

| | | | |
|--|-------------------------|---|-------|
| Repas dimanche midi | 6 € | X | |
| Repas samedi soir (en Espèces) | 16 € | X | |
| PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE | | | |
| COTISATION ANNUELLE | adulte 74 € | X | |
| À L'AE MHZ | moins de 18 ans 37 € | X | |
| STAGE COMPLET | normal 39 € | X | |
| | réduit* 36 € | X | |
| | découverte** 3 € | X | |
| | moins de 16 ans Gratuit | | |
| STAGE à la journée | normal 24 € | X | |
| | réduit* 21 € | X | |
| TOTAL | | | |

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de : **JUDO Marckolsheim**
Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 28 janvier :

SCHAMBERGER Vincent&Sylvie 6 rue des œillets 67390 OHNENHEIM
06.81.46.88.44

* Tarif réduit pour : famille sous le même toit/étudiant/demandeur d'emploi
** Tarif découverte pour une personne débutant le Mei Hua au stage et réglant la cotisation annuelle à l'AE MHZ.
La cotisation donne accès aux stages de Mei Hua dans toute l'Europe au tarif indiqué dans les plaquettes. La personne est libre de s'inscrire dans l'association locale de son choix.