

LE 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**

25 ET 26 FÉVRIER 2023
à **FABRÈGUES**
Salle Culturelle José Janson

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

Animée par les maîtres de 18^e
génération

Yan YAN et **Junmin REN**



HORAIRES

Samedi Accueil à 09:00
Pratique de 09:30 à 12:30
Repas collectif
Pratique de 14:00 à 17:00

Apéritif et dîner partagé
à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09:00 à 12:00
Repas collectif
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

Chez l'habitant : une dizaine de places
Contacter Régine Monod - monodjin@gmail.com - 0672393436

À l'hôtel:
Hôtel Pinède : 4 Avenue Paul Doumer, 34690 Fabrègues - 0467851190
Logis relais de Fabrègues : 42 avenue Georges Clémenceau - 0633276695
Domaine du Golf : 1 chemin de l'Aire, 34690 Fabrègues - 0499532700

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Chacun apporte un plat à partager
avec tous

Samedi soir : Repas traiteur pour un tarif de 15€ (menu végétarien
à 12 €) à régler sur place
S'inscrire avant le 15 février
Préciser si vous souhaitez la variante végétarienne
Apportez vos instruments de musique !

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :
PRÉNOM :
ADRESSE :
ASSOCIATION LOCALE :

TEL :
EMAIL :

Repas Samedi soir à payer sur place	Classique	15€	x	
	Végétarien	12€	x	

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE À L'AE MHZ	adulte	74€	x	
	moins de 16 ans	37€	x	

STAGE COMPLET	normal	39€	x	
	réduit*	33€	x	
	découverte**	7€	x	

+cotisation

STAGE à la journée	moins de 16 ans	Gratuit	x	
	normal	22€	x	
	réduit	20€	x	

TOTAL

.....

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ Fabrègues.

Envoyer le bulletin et le règlement dès que possible à :

Régine Monod, 123 impasse Puech Long, 34690 Fabrègues

* Tarif réduit pour : famille/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.