

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 et introduit en Europe à la fin du XX^e siècle.

La technique de base consiste en cinq postures correspondant aux cinq éléments de la cosmologie chinoise, reliées par un enchaînement de mouvements dynamiques simples, selon la théorie du yin et du 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**
Thème : RESPIRATION ET QI

15 et 16 avril 2023

Salle Heinrich,
route de Muttersholtz
à **EBERSHEIM**



Les membres de l'ASL d'Ebersheim lors de son 20^{ème} anniversaire

Rencontre organisée par
l'association **d'Ebersheim**, en
partenariat avec l'**Association
Européenne de Mei Hua
Zhuang** et animée par

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



HORAIRES

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

Dîner à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09 :00 à 11 :30
Démonstration 30 min à 11 :30
Pratique de 13:30 à 16:30

**Exposition photos par l'association culturelle franco-chinoise
Taishan**

HÉBERGEMENT

Pour tout renseignement contacter Alain CLEMENT :
par email à gacmt1@outlook.com, par tél au 06 44 30 29 02
(laisser un message svp et je vous rappellerai)

REPAS

Samedi midi : Baeckaoffa avec salade, éclair / ou repas tiré du sac

Samedi soir : Tartes **flambées** salées (normales, champignons, munster)
et sucrées (pommes calvados) à volonté

Dimanche midi : Bouchées à la reine avec nouilles, tarte (ou repas tiré du sac)

Réservation avant le 7 avril 2023 :

POUR LES REPAS DE MIDI, AMENEZ VOS COUVERTS !

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas samedi midi	10 €	x
Repas samedi soir	18 €	x.....	
Repas dimanche midi	10 €	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE*	Adulte	74 €	x
À L'AE MHZ	Moins de 18 ans	37 €	x
STAGE week-end	Normal	38 €	x
	Découverte**	6 €	x
	Moins de 16 ans	Gratuit		
STAGE journée	Normal	23 €	x

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre : ASL Ebersheim
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
CLEMENT Alain 40 route nationale 67600 EBERSHEIM
Par email à gacmt1@outlook.com

** **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.