

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

1^{er} et 2 avril 2023

à la Maison des
Associations des
Costes Rouges
3 avenue des Palombes
12850 Onet-le-Château

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

Animée par

Junmin REN

Maître de 18^{ème} génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 09h00
Pratique de 09h30 à 12h30
Pratique de 14h00 à 17h00
Dîner à partir de 19h30

Dimanche Pratique de 09h00 à 12h00
Pratique de 13h30 à 16h30

HÉBERGEMENT

Chez l'habitant très limité: (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...) **Contact** Pascale 06.67.37.82.28 (après 20h, sinon laisser message) **avant le 20 mars 2023**

Accueil Saint Joseph (Rodez) - 05.65.87.14.90 <https://accueilsaintjoseph.fr>

Gîte « Moulin de Cantaranne » (Onet-le-Château) - Olivier Mazars 06 85 15 82 75 - locationrodez@gmail.com - <https://www.giterodez.fr>

Autres: Office de tourisme Rodez Agglomération (05 65 75 76 77) ; Airbnb...

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac.

Samedi soir : apéro, entrée, Poulet Chop Suey, nouilles chinoises et wok de légumes, dessert, vin et café.

Version classique 13€ / pers - Version végétarienne : 11 € / pers

Réservation avant le 20 mars 2023

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir à payer sur place	Classique	13 €	x
	Végétarien	11 €	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE À L'AE MHZ	adulte	74 €	x
	moins de 18 ans	37 €	x
STAGE COMPLET	normal	39 €	x
	découverte**	7 €	x
STAGE à la journée	moins de 16 ans	Gratuit		
	normal	22 €	x
			
				TOTAL

Règlement en espèces ou par chèque libellé à l'ordre de *MHZ en Rouergue*
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Pascale Hernandez - 8 Impasse des chênes verts - 12450 FLAVIN
06.67.37.82.28 (après 20h00, sinon laisser message)

** 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.