

# 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<sup>e</sup> 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](http://www.meihuazhuang.org)



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

**18 au 19 mars 2023**

Gymnase de la salle  
de l'Atlantique  
LE POULIGUEN

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

Animée par

**Yan YAN et Junmin REN**  
Maîtres de 18<sup>ème</sup> génération



## HORAIRES

**Samedi** Accueil à 09:00  
Pratique de 09:30 à 12:30  
Pratique de 13:30 à 17:00  
**Apéritif offert par l'ASL à partir de 17:30**  
**Crêperie 19h**  
*(Chaussures réservées à la pratique au gymnase)*

**Dimanche** Pratique de 09:30 à 12:30  
Pratique de 13:30 à 17:00

## HÉBERGEMENT

**Quelques places chez les pratiquants**

Pour tous renseignements :

**Contactez Audrey RAULO - [audreyraulo2@gmail.com](mailto:audreyraulo2@gmail.com)**

**06 80 40 83 30**

## CONTACT

Philippe TRANCHANT 06 11 25 45 57 [phytranchant@gmail.com](mailto:phytranchant@gmail.com)  
Germaine DURAND 06 41 54 97 03 [germaine.durand@hotmail.fr](mailto:germaine.durand@hotmail.fr)

## LES REPAS

**Samedi et dimanche midi** : Repas partagé tiré du sac  
**Possibilité dimanche midi** : Traiteur :  
charcuterie-salades composées-boisson

**Samedi soir** : Crêperie : Galette 3 ingrédients, 2 crêpes au choix, une bolée de cidre - café, infusion, thé - *Les accompagnateurs sont les bienvenus*

**Réservation avant le 20 février 2023**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

<b>Repas Samedi soir</b>	19 €	x	.....
<b>Traiteur dimanche midi</b>	9 €	x	.....
<i>1 chèque pour les repas</i>	<b>TOTAL</b>		

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE À L'AE MHZ	adulte	74€	x	.....
	moins de 18 ans	37€	x	.....
STAGE COMPLET	normal	38€	x	.....
	découverte**	3€	x	.....
	+ cotisation moins de 16 ans	Gratuit		
STAGE à la journée	normal	23€	x	.....
				.....
<i>1 chèque pour la participation</i>	<b>TOTAL</b>			

Règlement chèques libellés à l'ordre de "**Mei hua Zhuang au Pouliguen**"

**Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 20 février à Germaine DURAND** 7 boulevard de la libération 44510 le pouliguen

\*\* 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.