

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 : <https://meihuazhuang.org>



STAGE INITIATION & PERFECTIONNEMENT

Thèmes abordés:
Coordination dans le MHZ

26 et 27 septembre 2020

à SÉLESTAT

Gymnase Koeberlé - Avenue du
Docteur Houillon

www.mhz-selestat.fr



Rencontre organisée par
l'**association MHZ Sélestat** 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 09:00
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 14:00 à 17:30
Dîner à 19h30

Dimanche Accueil à 9:00
Pratique de 09:30 à 12:00
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

Chez l'habitant :
Contacter Véronique - 06 81 10 11 81

À l'hôtel :
Ibis Budget Sélestat - 08 92 68 06 22

Office du Tourisme de Sélestat : 03 88 58 87 20

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas traiteur (plat + dessert) : 8,50 €

Samedi soir : Apéritif dînatoire au gymnase à 19h30 : 15 € sans les boissons

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi midi	8,50€	x
Repas Dimanche midi	8,50€	x
Repas Samedi soir (apéritif dînatoire)	15€	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE À L'AE MHZ	adulte	70€	x
	moins de 16 ans	35€	x
STAGE COMPLET	normal	39€	x
	couple	74€	x
	découverte**	5€	x
		+cotisation		
	moins de 16 ans	Gratuit	x
STAGE à la journée	normal	22€	x

TOTAL

.....

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ Sélestat.
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Véronique DORGLER 13 rue des Lilas 67600 KINTZHEIM

** Tarif découverte pour une personne débutant le Mei Hua au stage.
Ce tarif découverte comprend 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 de son choix.