

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 : www.meihuazhuang.org



STAGE INITIATION & PERFECTIONNEMENT au **MEI HUA ZHUANG** **13 et 14 avril 2024**

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
Yan YAN et Junmin REN
Maîtres 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...) : **Contacteur** Pascale 06.67.37.82.28 (après 20h, sinon laisser message) **avant le 1^{er} avril 2024**

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 midi et dimanche midi : Repas tiré du sac.

Samedi soir : apéro, entrée, couscous (3 viandes ou merguez et boulettes végétariennes), dessert, vin et café.

Version classique ou végétarienne (préciser à l'inscription) 16€ / pers

Réservation avant le 1er avril 2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

REPAS SAMEDI SOIR à payer sur place 16€ x =
classique ou végétarien, préciser lors de l'inscription

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE adulte 74€ x =
À L'AE MHZ moins de 18 ans 37€ x =

STAGE COMPLET normal 39€ x =
réduit** 35€ x =

STAGE à la journée moins de 18 ans Gratuit
normal 22€ x =
réduit** 20€ x =

STAGE gratuit pour moins de 18 ans

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)

* La cotisation donne accès aux stages de Mei Hua dans toute l'Europe au tarif indiqué dans les plaquettes de rencontre. La personne est libre de s'inscrire dans l'association locale de son choix.

** Famille, étudiant, demandeur d'emploi