

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**

29 et 30 janvier 2022

À Marckolsheim

au DOJO

3 rue des tabacs

**Thème abordé :
Droiture et Fluidité**



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

Animée par

Yan YAN et Junmin REN Maîtres
de 18ème génération



Pass Sanitaire Obligatoire

HORAIRES

Samedi Accueil à 09:10

Pratique de 09:30 à 12:30

Pratique de 13:30 à 16:30

Dîner à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09:30 à 12:30

Pratique de 13:30 à 16:30

Pratique en chaussette à l'intérieur

HÉBERGEMENT

Chez l'habitant (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contactez Sylvie et Vincent **06.81.46.88.44**

De nombreux gîtes se trouvent à Marckolsheim

LES REPAS

Samedi midi : Repas tiré du sac

Samedi soir : Tarte Flambée 15 €

Dimanche midi : Soupe de légumes Knacks 6 €

Réservation avant le 21 janvier 2022

**Pour les repas de midi pensez à amener vos couverts
(pas de vaisselle au Dojo)**

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

TEL :

PRÉNOM :

EMAIL :

ADRESSE :

ASSOCIATION LOCALE :

Repas dimanche midi 6 € X

Repas samedi soir (en Espèces) 15 € X

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE adulte 70 € X

À L'AE MHZ moins de 16 ans 35 € X

STAGE COMPLET normal 38 € X

réduit* 35 € X

découverte** 3 € X

moins de 16 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 23 € X

réduit* 21 € X

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de : **JUDO Marckolsheim**

Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 21 janvier :

SCHAMBERGER Vincent&Sylvie 6 rue des œillets 67390 OHNENHEIM
06.81.46.88.44

* Tarif réduit pour : famille sous le même toit/étudiant/demandeur d'emploi

** 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.