

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 ET
PERFECTIONNEMENT AU
MEI HUA ZHUANG

Thème abordé :

Attention et Concentration
24 et 25 septembre 2022

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 la 18^e génération



L'entrée au gymnase s'effectue par le boulevard de Nancy (parking au lycée Koeberlé) (en raison de travaux sur le site)

HORAIRES

Samedi Accueil à 09:00
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 14:00 à 17:30
Dîner à partir de 19:30

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

HÉBERGEMENT

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

A l'hôtel : Ibis Budget à 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) : 10 €

Samedi midi : Emincé volaille + spaetzles – salade de fruits

Dimanche midi : bœuf bourguignon + tagliatelles – mousse framboise

Samedi soir : Apéritif dînatoire au presbytère protestant
1 rue Oberlé Sélestat à 19h30 : 18 €

(Possibilité de commander des repas végétariens)

Réservation impérative avant le 15 septembre.

Merci d'apporter vos couverts

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi midi	10 €	x
Repas Dimanche midi	10 €	x
Repas Samedi soir (apéritif dînatoire)	18€	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE	adulte	74€	x
À L'AE MHZ	moins de 16 ans	37€	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.

Merci de faire parvenir deux chèques distincts pour repas et stage.

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 locale de son choix.