

# 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 chinoises. Il a été 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. Ces postures sont ensuite reliées entre elles par un enchaînement de mouvements dynamiques simples, selon la théorie du yin yang.

Cette pratique a pour but de faire circuler le Qi (énergie) dans notre corps et de parvenir à l'harmonie entre l'Homme et la Nature. Il n'y a pas d'esprit de compétition.

Au Jiazi, partie centrale de la pratique, qui se pratique seul, face à face, en groupe, vient s'ajouter la pratique avec armes, bâtons, épées, sabres ..... et celle de la boxe.

Pour plus d'informations : <https://www.meihuazhuang.org>



©Oierre Ippoliti

## Stage initiation et perfectionnement au MEI HUA

Thème abordé :

La Coordination : avec soi et avec les autres

Rencontre organisée par l'association de **MeiHuaZhuang 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

**20 - 21 novembre 2021**

## Le Pouliguen

Gymnase de la salle de l'Atlantique Le Pouliguen



**Pass sanitaire indispensable** pour participer (justifiant d'une vaccination, un test PCR ou antigénique négatif de moins de 72 heures, ou test positif de plus de 11 jours et moins de six mois)



©Oierre Ippoliti

## HORAIRES

**Accueil Samedi** 9h00 – 9h30  
**Pratique** (Chaussures réservées à la pratique au Gymnase)  
**Samedi** 9h30-12h30 et 14h00-17h00  
**Dimanche** 9h30-12h30 et 13h30 – 16h30

## HEBERGEMENT

Quelques places chez les pratiquants

**Contact hébergement** : Lydia: [lydia.petriacq@gmail.com](mailto:lydia.petriacq@gmail.com) –  
06 88 31 39 98

Office de tourisme du Pouliguen 02 40 24 34 44

## CONTACT

**Contact inscription** : Germaine Durand

**Tel** : 06 41 54 97 03 ou 06 11 25 45 57

**Mail** : [germaine.durand@hotmail.fr](mailto:germaine.durand@hotmail.fr)

## LES REPAS

**Samedi et Dimanche midi** : Repas partagé tiré du sac

**Samedi soir** : 15 € Crêperie au centre du Pouliguen

**Possibilité Dimanche midi** : 8 € **Traiteur** Charcuterie Dessert Boisson

## BULLETIN D'INSCRIPTION à renvoyer avant le 10 novembre

**Nom** : Tél :  
**Prénom** : Email:  
**Adresse** :  
**Association locale** :

Nombre de **repas Samedi soir** : 15 € x .....

Nombre de plat traiteur **Dimanche midi** 8 € x .....

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE :

#### COTISATION A L'AE MHZ

Année 2021-2022	adulte	70 €	x	.....
	moins de 16 ans	35 €	x	.....
STAGE COMPLET	normal	37 €	x	.....
	couple	69 €	x	.....
	découverte*	5 €	x	.....
		+ cotisation		
	moins de 16 ans	gratuit	x	.....
STAGE à la journée	normal	21 €	x	.....

**Total** .....

### Deux chèques : un pour les repas et l'autre pour la rencontre

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de **Mei Hua Zhuang au Pouliguen** – Retourner le bulletin et le règlement à Germaine Durand 7 Boulevard de La Libération 44510 LE POULIGUEN **accompagné du certificat de vaccination pour faciliter les inscriptions**

\* Tarif découverte pour une personne découvrant le Mei Hua.  
Ce tarif découverte comprend la cotisation annuelle à l'AE MHZ 2021-2022 et donne accès aux stages de Mei Hua dans toute l'Europe au tarif indiqué sur les plaquettes.