

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**

17 et 18 septembre 2022

à Millau

Salle de la menuiserie

Rue de la menuiserie

Rencontre organisée par la MJC
MILLAU (12) section MHZ 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 09:10
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 14:00 à 17:00
Dîner à partir de 19:30

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

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : (peu de places disponibles...) Contacter **Philippe CHARLUET** 06 71 64 72 53 ou **Martine RODRIGUEZ** 06 43 34 70 41

Office du tourisme Millau 05 65 60 02 42
<http://www.millau-viaduc-tourisme.fr/>

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Les spécialités apportées par chacun seront partagées

Samedi soir : Un repas sera organisé une information plus complète vous sera transmise ultérieurement

Réservation avant le lundi 12 septembre :
Préciser si vous souhaitez la variante végétarienne

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir à payer sur place (répondre oui ou non pour l'instant)	Classique
	Végétarien

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE	adulte	74€	x
À L'AE MHZ 2022/2023	moins de 16 ans	37€	x

STAGE COMPLET	normal	38€	x
	réduit*	35€	x
	découverte**	3€	x
	moins de 16 ans	Gratuit		

STAGE à la journée	normal	22€	x
	réduit*	20€	x

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MJC-Millau-section MHZ
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Martine RODRIGUEZ Montpaon 12540 FONDAMENTE

* 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.