

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^e 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^{ème} 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 –
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

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

* 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.