

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
02 ET 03 OCTOBRE 2021
à Figeac**

ESPACE F.MITERRAND
Place Philibert Renaud
46100 Figeac

Rencontre organisée par
l'**association MHZ en Quercy
FIGEAC (46)** en partenariat avec
l'**Association Européenne de
Mei Hua Zhuang.**

Animée par

Yan YAN et Junmin REN Maîtres
de 18^{ème} génération



Pass sanitaire indispensable pour participer (justifiant d'une vaccination, ou d'un test PCR ou antigénique négatifs de moins de 72h)

HORAIRES

Samedi Accueil à 09:10
Pratique de 09:30 à 12:30
Repas tiré du sac
Pratique de 14:00 à 17:00
Dîner à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09:30 à 12:30
Repas tiré du sac
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)
Contacter Anne Marie 06 89 99 05 04 avant le mercredi 22/09

- ° **Gîte "Le repos du Célé"** : 07.63.59.50.24
- ° **Hôtel Le Champollion** : 05.65.34.04.37
- ° **Office du Tourisme** : 05.65.34.78.67

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac .
Samedi soir : Couscous Royal
Réservation avant le mercredi 22 septembre :
catser@laposte.net
Préciser si vous souhaitez la variante végétarienne

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir à payer sur place	Classique	15 €	x
	Végétarien	15 €	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE À L'AE MHZ	adulte	70€	x
	moins de 16 ans	35€	x

STAGE COMPLET	normal	37€	x
	réduit*	32€	x
	découverte**	5€	x
	moins de 16 ans	Gratuit		

STAGE à la journée	normal	21€	x
	réduit*	20€	x

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ en Quercy
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Catherine SERVATIUS, 1-2 rue Prat 46100 FIGEAC
catser@laposte.net 06 68 78 44 56

* 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.

