

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**

08 et 09 OCTOBRE 2022

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 18ème génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 9h
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 09:00 à 12h
Repas tiré du sac
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contacteur Anne Marie 06 89 99 05 04 avant le jeudi 29/09

° **Gîte étape Le Coquelicot** 20 Av. du Fb du Pin 46100 FIGEAC / 06 27 58 67 54

° **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 : repas africain (riz,poulet,légumes et arachide) : 15€
(préciser le nombre de végét ou classique en cochant la case paiement)

Réservation avant jeudi 29 septembre :

écrire à catser@laposte.net

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

TEL :

PRÉNOM :

EMAIL :

ADRESSE :

ASSOCIATION LOCALE :

Repas Samedi soir à payer sur place

Végét. sans arachide

classique sans arachide

Végét. avec arachide

classique avec arachide

15€ X =

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE	adulte	74€	x
À L'AE MHZ	moins de 16 ans	37€	x
STAGE COMPLET	normal	37€	x
	réduit*	35€	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 :/étudiant / faibles revenus

** 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.

