

Le **Mei Hua Zhuang** 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 **5 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



Association Mei Hua Zhuang Rouergue

Pratique : **lundi et mercredi**

de 18h30 à 20h

06.67.37.82.28

(Pascale Hernandez)

Dojo de l'Athyrium

34 Boulevard des Capucines

12850 Onet-le-Château



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

Mei Hua Zhuang

STAGE

du 26 au 29 mai 2022

Thèmes :

la concentration

les armes



Maison des Associations des Costes Rouges

3 Av. des Palombes

12850 Onet-le-Château (Aveyron)



Animé par Yan YAN et Jumin REN

Maîtres de la 18^{ème} génération



INFORMATIONS PRATIQUES

LE STAGE

Jeudi 26/05/2022 : Pratique de 14h30 à 17h30

Accueil à partir de 13h30 (possibilité à partir de 12h afin que les personnes qui le souhaitent puisse déjeuner à la salle - frigo et four réchauffeur)

Vendredi 27/05/2022 : Pratique de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30

- Le midi : repas tiré du sac ou plateau repas (10€, à réserver à l'inscription)
- **A 19h, repas festif organisé par MHZ Rouergue** (12€, à réserver à l'inscription)

Samedi 28/05/2022 : Pratique de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30

- Le midi : repas tiré du sac ou plateau repas ((10€, à réserver à l'inscription)

Dimanche 29/05/2022 : Pratique de 9h30 à 12h30

LIEU DE PRATIQUE

Maison des Associations - 3 avenue des Palombes - 12850 Onet-le-Château
GPS : 44.378418 / 2.568459 (proche de Rodez)
Possibilité de pratiquer en extérieur si le temps le permet.

ACCES

- En voiture : A75 jusqu'à Sévérac-le-Château, puis RN 88 jusqu'à Rodez.
- Train : lignes quotidiennes vers Toulouse et Paris, dont en train de nuit (tel : 3635).
- Avion : l'aéroport se situe à 10 kilomètres de Rodez (tel : 05 65 42 20 30).

L'HEBERGEMENT

- Logement chez l'habitant très limité - Appeler Pascale 06.67.37.82.28 (après 20h00 - sinon laisser message)
- Accueil Saint Joseph (4km du lieu de pratique) - 9 rue Jean XXIII - 12000 Rodez - 05.65.87.14.90 - GPS : 44.359347 / 2.582417 - <https://accueilsaintjoseph.fr>

A proximité de la gare et du centre-ville de Rodez, dans un environnement calme et arboré. 15 chambres avec 2 lits simples, salle d'eau avec douche et wc, draps et serviettes de toilettes fournis, accès internet et parking gratuit, ont été pré-réservés.

Possibilité de disposer d'une salle avec cafetière et bouilloire pour préparer soi-même son petit déjeuner, et de restauration le soir (cuisine familiale de qualité) à la réservation

Contactez directement l'Accueil Saint Joseph **au plus tard le 30 avril** en indiquant que vous participez au stage de MHZ. Tarif en annexe.

- Autres possibilités :Office de tourisme Rodez Agglomération (05 65 75 76 77) ; Airbnb...

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE ET / OU REPAS

Inscription obligatoire avant le 15 mai 2022

Par chèque à l'ordre de MHZ ROUERQUE, à adresser à :

Pascale Hernandez - 8 Impasse des chênes verts - 12450 FLAVIN
06.67.37.82.28 (après 20h00 - sinon laisser message)

Nom Prénom

Mail

Tél

	Quantité	Total
STAGE		
Pas de tarif à la 1/2 journée, gratuit si moins de 16 ans		
Pour les adhérents de l'AE à jour de leur cotisation		
Stage complet :60€ / pers.		
1,5 jour ou 2 jours : 40 € / pers.		
1 jour : 20 € / pers.		
Adhésion annuelle : 70€ / adulte, 35€ / moins 16 ans		
Découverte du MHZ :82€ adulte, 47€ / moins 16 ans (tarif réservé aux personnes n'ayant jamais pratiqué le MHZ , comprenant la cotisation annuelle à l'Association Européenne de Mei Hua Zhuang donnant accès à toutes les rencontres organisées par les diverses associations locales en Europe.)		
REPAS		
<i>Si vous souhaitez un plat végétarien, nous contacter</i>		
VENDREDI MIDI - PLATEAU REPAS : 10€ / pers. fricassé de poulet, haricots verts, salade fruits frais		
VENDREDI SOIR - REPAS FESTIF : 12€ / pers. apéro, truffade saucisse, tarte mirabelle		
SAMEDI MIDI - PLATEAU REPAS : 10€ / pers. axoa (veau, poivron, piment espelette), riz, millefeuille		



TARIFS 2022 ACCUEIL SAINT JOSEPH

Tarifs hôtellerie

Chambre simple : 33,00 €

Chambre double : 48,00 €

Taxe de séjour : 0,55 €

Draps et serviettes de toilette fournis.

Accès wifi.

Tarif restauration

Petit déjeuner : 8,00 € par personne

Repas : entrée-plat-dessert, vin et café compris : 15,00 €

Repas : entrée-plat-fromage-dessert, vin et café compris : 16,00 €

Menu spéciaux : sur demande

Menu enfants -12 ans : 9,00 €