

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**

26 et 27 février 2022

à Lézignan la cèbe

Salle polyvalente des
Baumes

Thème abordé :
Respiration -Rassemblement



Rencontre organisée par
l'**association MHZ en garrigues
(34)** 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 24h)



HORAIRES

Samedi Accueil à 09:10
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 13:30 à 16:30
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** : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contacteur Christelle 06 18 90 50 35 **avant le 16/02**

Campotel de Pézenas: réservation à faire dès début janvier (les gîtes partent vite) 04 67 98 04 02- 6 rue Louis Audibert, 34120 Pézenas

Camping Les claires de Fontès: Route de Péret, 34320 Fontès
Tél: 04 67 25 01 31.

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac .

Samedi soir : repas brésilien : Cozido(manioc + carottes, oignons... autres légumes et viande) 13 € ou Cozido végétarien 10 €, puis Brigadiero (dessert au chocolat/ coco)

Réservation avant le 21 février :

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	13 €	x
	Végétarien	10 €	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

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

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

STAGE à la journée	normal	23€	x
	réduit*	21€	x

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ en garrigues

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :

Samra Yousfi Monod 5 rue de la poste 34120 Lézignan la cèbe
06 71 83 43 64

* 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.