

# 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<sup>e</sup> 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](http://www.meihuazhuang.org)



**STAGE INITIATION &  
PERFECTIONNEMENT  
au MEI HUA ZHUANG**

**Les 4 et 5 Octobre 2025**

**Salle de Sports des  
Métairies**

**rue de la piscine  
56130 NIVILLAC**

**Rencontre organisée par  
l'Association MHZ Nivillac  
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 9h00  
Pratique de 9h30 à 12h30  
Pratique de 14h00 à 17h00  
Apéritif offert par l'ASL à partir de 17h30  
Dîner à partir de 19h30

**Dimanche** Pratique de 9h00 à 12h00  
Pratique de 13h30 à 16h30

## HEBERGEMENT

Chez l'habitant : quelques places disponibles (si possible prévoir sac de couchage, serviettes ...)

Contactez Stéphane au 06 02 29 14 67, Isabelle au 06 82 82 73 21 ou Céline au 07 70 79 32 03 avant le lundi 22 septembre 2025

Camping municipal Le Patis à la Roche Bernard 02 99 90 60 13 (mobile-home, emplacements tentes et camping cars)

## REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac et partagé. Boissons et pain offerts par l'ASL.

Samedi soir : Restaurant la Choie des Marais 38 rue de la Brière La Chapelle des Marais

Les accompagnateurs et conjoints sont les bienvenus.

Deux menus au choix, (végétarien possible) : compris un verre de vin ou cidre et café, thé ou tisane en fin de repas

- poisson du marché, riz légumes, dessert
- filet mignon de porc au cidre, tagliatelles fraîches, légumes, dessert

**Réservations avant le 22/09/2025**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : TEL :  
PRENOM : EMAIL :  
ADRESSE :  
ASSOCIATION LOCALE :

Repas Samedi soir : poisson du marché 26€ x \_\_\_\_  
Repas Samedi soir : filet mignon de porc 26€ x \_\_\_\_  
TOTAL \_\_\_\_

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A adulte 76€ x \_\_\_\_  
L'AE MHZ moins de 18 ans 38€ x \_\_\_\_

STAGE COMPLET normal 39€ x \_\_\_\_  
moins de 18 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 26€ x \_\_\_\_  
moins de 18 ans Gratuit

TOTAL \_\_\_\_

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

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

**Céline BOURGOGNE**  
**La Ville-Renaud, 5 rue de la bonne fontaine**  
**44410 HERBIGNAC**  
**07 70 79 32 03**

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