

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**

**Les 15 et 16 Novembre
2025**

**Hall de Touvent
6 Allée des Lauriers
36000 Châteauroux**

**AG de l'AE le
15 Novembre 2025**



MHZ Châteauroux

**Rencontre organisée par
l'Association MHZ de
Châteauroux
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 et repas de 18h00 à 19h Emargement à 19h AG : 19h30-21h30
Dimanche	Pratique de 9h00 à 12h00 Pratique de 13h30 à 16h30

HEBERGEMENT

Chez l'habitant : (si possible prévoir sac de couchage, serviettes ...)
Le nombre de places étant très limité, contacter très rapidement
Stéphanie au 06 30 69 94 91

Hôtel le plus proche : (à 1,6 km)
Kyriad Châteauroux
384 avenue de Verdun
36000 Châteauroux

REPAS

Les repas du midi seront tirés du sac et partagés. Pour les personnes ne pouvant pas apporter ces repas, une participation de 6€ par repas et par personne sera demandée.

Des armoires réfrigérées seront à disposition au hall de Touvent pour stocker les aliments.

Merci d'apporter vos assiettes, couverts et verres.

En cas d'arrivée vendredi soir et souhait d'avoir un endroit pour se restaurer, prévenir Stéphanie.

Pour les participants souhaitant un bobun non végétarien, merci d'entourer la viande choisie.

Réservations avant le 01/11/2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

bobun végétarien avec pâtisseries	16€ x _____
bobun porc ou poulet avec pâtisseries	16€ x _____
repas midi samedi et/ou dimanche	6€ 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	24€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit

TOTAL _____

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

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

Stéphanie VASLIN
30 rue Fernand Raynaud
36000 CHATEAUROUX
vaslins@yahoo.fr

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