

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 24 et 25 Janvier 2026
Gymnase Hanauer
Allée de Gascogne
51200 EPERNAY

**Rencontre organisée par
Associations MHZ
Champillon et Reims
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) de 17h15 à 17h45
Dîner à partir de 19h30
Pratique de 9h00 à 12h00
Pratique de 13h30 à 16h30

Dimanche

HEBERGEMENT

**Chez l'habitant : quelques places disponibles
(si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)
Contacter Yann Verneau : 06 83 80 97 46**

Divers hôtels sur Epernay
Gîtes : www.gites.fr/gites_epernay_20621.html
Autres : Office de tourisme d'Epernay : www.epernay-tourisme.com

REPAS

Samedi et dimanche midi :

- Repas tiré du sac
- ou participation de 5 €

(Un four à micro-ondes sera à disposition pour réchauffer)

Samedi soir : repas au restaurant asiatique
"Le Royal d'Asie" (Les bas jardins 51530 DIZY)
Buffet à volonté : adultes 21,90 €, enfants 9,90 € (tarif au 09/12/25)
Pour les repas, pensez à apporter vos assiettes, gobelets et couverts !

Réservations avant le 14/01/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

TEL:

PRENOM :

EMAIL :

ADRESSE :**ASSOCIATION LOCALE :**

Repas Samedi midi	5€	x	_____
Repas Samedi soir (Règlmt. au restaurant)	22€	x	_____
Repas Dimanche midi	5€	x	_____
TOTAL			_____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

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

STAGE COMPLET	normal	40€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit

STAGE à la journée	normal	24€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit

TOTAL

(*) Tarif réduit pour : famille / étudiant / demandeur d'emploi

Si participant de moins de 18 ans, indiquez le nombre :

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de « MHZ Champillon »

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Claudine ARNETON 6 rue d'Avenay 51160 FONTAINE sur AY

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