

# LE MEI HUA ZHUANG (Mei Hu)

Le Mei Hu 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 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 Hu Zhuang**

Animée par  
**Yan YAN et Junmin REN**  
Maîtres de 18ème génération



## HORAIRES

<b>Samedi</b>	Accueil à 9h00 Pratique de 9h30 à 12h30 Pratique de 14h00 à 17h00 Apéritif (offert) de 17h15 à 17h45 Dîner à partir de 19h30
<b>Dimanche</b>	Pratique de 9h00 à 12h00 Pratique de 13h30 à 16h30

## 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](http://www.gites.fr/gites_epernay_20621.html)  
Autres : Office de tourisme d'Epernay : [www.epernay-tourisme.com](http://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