

# 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 7 et 8 Février 2026**

**Salle des Fêtes**

**Rue Poincaré**

**67390 MARCKOLSHEIM**

**Perfectionnement**



**Rencontre organisée par  
l'Association MHZ de  
Marckolsheim**

**en partenariat avec  
l'Association Européenne  
de Mei Hua Zhuang**

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



