

# 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)



(c) Pierre Ippoliti

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



## HORAIRES

<b>Samedi</b>	Accueil à 9h10 Pratique de 9h30 à 12h30 Pratique de 14h00 à 17h00 Dîner à 19h30
<b>Dimanche</b>	Pratique de 9h00 à 12h00 Pratique de 13h30 à 16h30

## HEBERGEMENT

Chez l'habitant : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes ...)  
- contacter Sylvie et Vincent : 06 81 46 88 44

De nombreux gites se trouvent à Marckolsheim

## REPAS

Samedi midi : repas tiré du sac à partager  
Samedi soir : tartes flambées  
Dimanche midi : soupe de légumes, knacks

**Pour les repas de midi pensez à apporter vos couverts**

**Réervations avant le 01/02/2026**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_  
PRENOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
ASSOCIATION LOCALE : \_\_\_\_\_

Repas Samedi soir 18€ x \_\_\_\_\_  
Repas Dimanche midi 6€ x \_\_\_\_\_  
**TOTAL** \_\_\_\_\_

## PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A L'AE MHZ	adulte	76€ x _____
	moins de 18 ans	38€ x _____
STAGE COMPLET	normal	39€ x _____
	tarif réduit(*)	36€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée	normal	24€ x _____
	tarif réduit(*)	21€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
		<b>TOTAL</b> _____

(\*) Tarif réduit pour : famille sous le même toit / étudiant / demandeur d'emploi

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de JUDO MARCKOLSHEIM

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

**SCHAMBERGER Vincent et Sylvie  
6 rue des Oeillets 67390 OHNENHEIM  
06 81 46 88 44 mullersylvie.mhz@wanadoo.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