

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 12 et 13 Septembre
2026**

**Salle de la Menuiserie -
Rue de la Menuiserie
12100 MILLAU (près de
l'avenue Charles de
Gaulle)**

**Mouvements, Positions
et coordination des
mains**



**Rencontre organisée par
La section MHZ de la MJC
de MILLAU
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
Dîner à partir de 19h00 à la salle de la Menuiserie

Dimanche Pratique de 9h00 à 12h00
Pratique de 13h30 à 16h30

HEBERGEMENT

Contacter Cathy BLANC 06 82 27 88 44

Office du tourisme de Millau 05 65 60 02 42
<https://www.millau-viaduc-tourisme.fr>
Hôtel de la Capelle place de la Capelle Millau 05 65 60 14 72
Hôtel Campanile Cap du Crès Bd Georges Brassens Millau 05 65 59 17 60
Gîte Lou Gantieirelo 29 Avenue Gambetta Millau 06 84 06 81 34

REPAS

Samedi et dimanche midi : Les spécialités apportées par chacun seront partagées.

Samedi soir :
- classique : Crudités, Fideüa Catalane, fromage, dessert maison
- Option végétarien

Les repas du samedi soir sont à payer sur place (ne pas faire un chèque global Merci)

Réservations avant le 06/09/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas samedi soir : Classique	20€ x	_____
Repas samedi soir : Végétarien	20€ x	_____
Repas samedi soir : Enfant moins de 12 ans	12€ 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	_____
	tarif réduit(*)	35€ x	_____
	moins de 18 ans	Gratuit	
STAGE à la journée	normal	22€ x	_____
	tarif réduit(*)	20€ x	_____
	moins de 18 ans	Gratuit	
TOTAL			_____

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

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de
MJC-Millau-section MHZ que pour le stage
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :

Didier PARGUEL
7 Avenue Jean Jaurès 12100 MILLAU

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