

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 10 et 11 Octobre
2026**

**Salle de Sports des
Métairies
rue de la piscine
56130 NIVILLAC**

**Rencontre organisée par
l'Association MHZ Nivillac
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 par l'ASL à partir de 17h30
Dîner à partir de 19h30

Dimanche

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

HEBERGEMENT

Chez l'habitant : quelques places disponibles (si possible prévoir sac de couchage, serviettes ...)

Contacteur Stéphane au 06 02 29 14 67 , Isabelle au 06 82 82 73 21
avant le lundi 28 septembre 2026

Camping municipal Le Patis à la Roche Bernard 02 99 90 60 13
(mobile-home, emplacements tentes et camping cars)

REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac et partagé. Boissons et pain offert par l'ASL.

Samedi soir : Restaurant la Choie des Marais 38 rue de la Brière La Chapelle des Marais

Les accompagnateurs et conjoints sont les bienvenus.

-trois menus au choix (dont un végétarien)

-compris un verre de vin ou cidre et à la fin du repas café, thé ou tisane

**Entrées communes :cassolette de la mer ou velouté de
potimarron avec ou sans chips de bacon (précisez votre choix au
moment de la réservation)**

Trilogie de dessert

Réservations avant le 28/09/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

TEL :

PRENOM :

EMAIL :

ADRESSE :

ASSOCIATION LOCALE :

poisson du marché au beurre blanc citronné	26€ x	_____
blanquette de veau	26€ x	_____
curry de légumes de saison	26€ x	_____
TOTAL		_____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

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

STAGE COMPLET	normal	41€ x	_____
	moins de 18 ans	Gratuit	

STAGE à la journée	normal	26€ x	_____
	moins de 18 ans	Gratuit	

TOTAL _____

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de l'Association MHZ à Nivillac

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

Isabelle GRES-ZUNINO
8 rue des Perrières
44780 MISSILLAC
Tel 06 82 82 73 21

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