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° 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 27 et 28 Février 2027
Gymnase René Guibert
1 Rue Jules Ferry
12400 Saint-Affrique

Respiration, armes ...

Rencontre organisée par l'Association MHZ Saint-Affrique en partenariat avec l'Association Européenne de Mei Hua Zhuang

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

HORAIRES

Samedi
Accueil des participants à 9h00
Pratique de 9h30 à 12h30
Déjeuner
Pratique de 14h00 à 17h00
Dîner à partir de 19h30

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

HEBERGEMENT

Hôtel le Majestic
720 Av Lucien Galtier à St-Affrique
05 65 99 48 11
L'hôtel peut vous loger sur place ou dans son annexe au 21 Bd Carnot
Réservation au même numéro de téléphone.

Escale Barra
1 Rue Barra à St-Affrique
Réservation Airbnb ou Booking.

REPAS

Samedi et dimanche midi : repas en commun tiré du sac

Samedi soir :
Apéritif
Entrées : salade, farçous, charcuterie.
Plat classique "Paella" ou plat végétarien "Lasagnes"
Fromages et dessert
Café et boissons comprises

Rappel : tout repas réservé est dû car commandé. Merci

Réservations avant le 07/02/2027

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas classique du samedi soir		20€ x ____
Repas végétarien du samedi soir		20€ x ____
		TOTAL _____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A L'AE MHZ	adulte	76€ x ____
	moins de 18 ans	38€ x ____
STAGE COMPLET	normal	42€ x ____
	moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée	normal	25€ x ____
	moins de 18 ans	Gratuit
		TOTAL _____

Règlement en chèque libellé à l'ordre de MHZ Saint Affrique
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :

Association MHZ St-Affrique
Maison de l'Education Populaire
4 Rue Frangi et Ortega
12400 Saint-Affrique

Pour tout renseignement vous pouvez contacter :
Babeth au 07 86 14 42 20

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