

# 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**

Rencontre organisée par  
l'association

**Mei Hua Zhuang St Jean  
d'Arvey**

**du jeudi 18 mai 14h30 au  
dimanche 21 mai 2023 12 h**

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

dans l'avant pays savoyard

Animée par

à **DULLIN 73610**  
au bord du lac  
d'**AIGUEBELETTE**

**Yan YAN et Junmin REN**  
Maîtres de 18<sup>ème</sup> génération



## HORAIRES

**Jeudi** Accueil à partir de 10:30 aux gîtes de DULLIN  
Pratique de 14:30 à 17:30  
**Vendredi** Pratique de 9:30 à 12:30 et 14:30 à 17:30  
**Samedi** Pratique de 9:30 à 12:30 et 14:30 à 17:30

**Apéritif et buffet** à partir de 19:00 à la salle de la cheminée aux gîtes de DULLIN

**Dimanche** Pratique de 09:30 à 12:00

La pratique aura lieu sur les plages (Lépin le lac, Le sougey, Bon vent ou Aiguebelette) ou au gymnase de La Bridoire en cas de pluie

## HÉBERGEMENT

**Hôtels proches** : Les lodges du lac St Alban de Montbel 04.79.36.00.10

La Bageatière chambres d'Hôtes de charme à Lépin 07.69.18.94.17

**Campings** : Les peupliers \*\* [www.camping-lespeupliers.net](http://www.camping-lespeupliers.net)

L'Arbaz \*\* [www.camping-aiguebelette-arbaz.com](http://www.camping-aiguebelette-arbaz.com)

Huttopia \*\*\*\* [www.europe.huttopia.com](http://www.europe.huttopia.com)

Le hameau des pêcheurs <https://hameaudespecheurs.com>

ou AIRBNB

**Les gîtes de Dullin** pour ceux qui ont déjà réservé

## LES REPAS

**Les Midis** : pique-nique au bord du lac....ou....dans les gîtes...ou....au snack des plages....ou....où vous voulez

**Samedi soir** : Apéritif offert par l'association de St Jean d'Arvey puis

**Buffet Campagnard** à la salle de la cheminée à partir de 19h00

Convient aussi aux végétariens

**Apportez vos assiettes, couverts, verres...merci**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOM :** **PRÉNOM :**  
**NOM :** **PRÉNOM :**  
**NOM :** **PRÉNOM :**  
**NOM :** **PRÉNOM :**  
**NOM :** **PRÉNOM :**

**EMAIL :**

**TEL :**

**ASSOCIATION LOCALE :**

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

**Adhésion** à l'Association Européenne MHZ :

adulte	74 €	x	.....
moins de 18 ans	37€	x	.....

*Cette cotisation est annuelle et donne accès à toutes les rencontres organisées par les diverses associations locales en Europe*

<b>STAGE</b> complet	67 €	x	.....
moins de 16 ans	Gratuit		

<b>Buffet</b> Samedi soir	12 €	x	.....
			.....

(Un seul chèque SVP)

**TOTAL**

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

**Retourner le bulletin complété et le règlement AVANT LE 30 AVRIL :**

Philippe GUET 319 route du four 73230 ST JEAN D'ARVEY

**Aucun chèque ne sera encaissé avant le stage**

Contact Philippe GUET 07.66.49.05.58  
Dominique SINI 07.83.25.14.08