

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
Thème abordé :
Au sol : pieds et déplacements

23 au 24 septembre 2023

A SELESTAT
Gymnase Koeberlé
(Entrée par boulevard de Nancy)

Rencontre organisée par

l'association MHZ Sélestat 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 09:00
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 14:00 à 17:00
Apéritif dînatoire à 19:30

Dimanche Accueil à 08:45
Pratique de 09:00 à 12:00
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : Contacter Véronique – 06 81 10 11 81

A l'hôtel : Ibis Budget Sélestat – 08 92 68 06 22
B & B Hôtel Sélestat – 08 92 23 31 13

Office du Tourisme de Sélestat : 03 88 58 87 20

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas traiteur (plat + dessert) : 11 €

Samedi : carbonade de bœuf + pommes boulangères – tarte au citron

Dimanche : lasagnes + salade verte – mousse au chocolat

Samedi soir : Apéritif dînatoire à la Maison de l'Apiculture à
CHATENOIS Parvis Charles-Louis Marchal (à côté de la salle des fêtes)
18 €

Possibilité de commander des repas végétariens

Merci d'apporter vos couverts

Réservation avant le 12 septembre

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

TEL :

PRÉNOM :

EMAIL :

ADRESSE :

ASSOCIATION LOCALE :

Repas Samedi midi	11€ x	:
Repas Dimanche midi	11€ x	:
Repas Samedi soir	18€ x	:

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE	adulte	74€	x	:
---------------------	--------	-----	---------	---------

À L'AE MHZ	moins de 18 ans	37€	x	:
------------	-----------------	-----	---------	---------

STAGE COMPLET	normal	39€	x	:
	couple	74€	x	:
	moins de 16 ans	Gratuit		

STAGE à la journée	normal	22€	x	:
--------------------	--------	-----	---------	---------

TOTAL

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

Merci de faire parvenir 2 chèques distincts pour repas et stage

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Véronique DORGLER 13 rue des Lilas 67600 KINTZHEIM

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.