

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**

16 et 17 septembre 2023

à Millau

Salle de la menuiserie

Rue de la menuiserie

Rencontre organisée par laMJC
MILLAU (12) section MHZ en
partenariat avec l'**Association
Européenne de Mei Hua
Zhuang.**

Animée par

Yan YAN et Junmin REN Maîtres
de 18^{ème} génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 09:10
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 14:00 à 17:00
Dîner à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : Contacter **Philippe CHARLUET** 06 71 64 72 53 ou
Martine RODRIGUEZ 06 43 34 70 41

Office du tourisme Millau 05 65 60 02 42
<http://www.millau-viaduc-tourisme.fr/>

LES REPAS

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

Samedi soir : Crudités, chili con carne, fromages, tartes aux fruits

Réservation avant le lundi 11 septembre :
Préciser si vous souhaitez la variante végétarienne

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : **TEL :**
PRÉNOM : **EMAIL :**
ADRESSE :
ASSOCIATION LOCALE :

Repas Samedi soir à <u>payer sur place</u>	Classique	16 € x
	Végétarien	15 € x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE À L'AE MHZ 2023/2024	adulte	74€	x
	moins de 16 ans	37€	x

STAGE COMPLET	normal	39€	x
	réduit*	35€	x
	moins de 16 ans	Gratuit		

STAGE à la journée	normal	22€	x
	réduit*	20€	x

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MJC-Millau-section MHZ

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Martine RODRIGUEZ Montpaon 12540 FONDAMENTE

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

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.