

# 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**

**7 et 8 octobre 2023**

à **NIVILLAC**

Salle des sports des  
Métairies  
rue de la piscine

Rencontre organisée par  
l'association MHZ A NIVILLAC en  
partenariat avec l'**Association  
Européenne de Mei Hua  
Zhuang.**

Animée par

Yan YAN et Junmin REN

Maîtres de 18<sup>ème</sup> génération



## HORAIRES

**Samedi** Accueil à 09:00  
Pratique de 09:30 à 12:30  
Pratique de 14:00 à 17:00  
Apéritif offert par l'ASL à partir de 17h30  
**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** : Quelques places

Contactez **Pascal GOUGEON** 06 70 22 11 05 [kandela@free.fr](mailto:kandela@free.fr)

Contacts :

**Gwenaëlle HACHE** 06 35 58 30 36

[sow.gwen@yahoo.fr](mailto:sow.gwen@yahoo.fr)

**Isabelle GRES-ZUNINO** 06 82 82 73 21

[isazug44@gmail.com](mailto:isazug44@gmail.com)

Camping municipal LE PATIS à La Roche Bernard  
-mobil home- emplacement camping cars

## LES REPAS

**Samedi et dimanche midi** : Les spécialités apportées par chacun seront partagées. Boissons offertes l'ASL

**Samedi soir** : Crêperie restaurant **Aux gourmets de la Roche**

place du Bouffay 56130 LA ROCHE BERNARD

Les accompagnateurs sont les bienvenus

**Réservation avant le 15 septembre**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOM :**

**TEL :**

**PRÉNOM :**

**EMAIL :**

**ADRESSE :**

**ASSOCIATION LOCALE :**

**Repas Samedi soir boissons comprises** 20 € x .....

chèque distinct ordre de Mei Hua Zhuang à Nivillac

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE adulte 74€ x .....

À L'AE MHZ 2023/2024 moins de 16 ans 37€ x .....

STAGE COMPLET normal 38€ x .....

moins de 16 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 23€ x .....

**TOTAL** .....

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de Mei Hua Zhuang à Nivillac

**Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 15 sept à :**  
**Isabelle GRES-ZUNINO** 8 rue des Perrières 44780 MISSILLAC

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.