

# 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**

**4 au 5 novembre 2023**

à St Genès  
Champanelle (63)

**Attention !**

**Pneus hivers ou équipements  
obligatoires**

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

Animée par

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



**ASSEMBLEE GENERALE de l'ASSOCIATION EUROPEENNE  
DE MEI HUA ZHUANG le samedi 4 novembre**



## HORAIRES

**Samedi** Accueil 9:00 et pratique au gymnase de 09:30 à 12:30  
Après-midi de 14:00 à 17:00  
**Apéritif dinatoire** à 18:00  
Emargement AG à 19:00  
**Assemblée générale** de 19:30 à 21:30

**Dimanche** Pratique de 09:00 à 12:00  
Pratique de 13:30 à 16:30

## HÉBERGEMENT

**Chez l'habitant :**  
Contacter Loris au 06 71 64 24 75 @ loris.sacchetto@free.fr

### En gîte ou à l'hôtel

Espace Volcan : Laschamps - 04 73 62 26 00  
Archipel Volcan : Laschamps - 04 73 62 15 15  
Hotel Les Cygnes : Aydat - 06 83 39 32 08  
Hotel de l'Artière : Ceyrat - 04 73 61 43 02  
Camping d'Aydat - 04 73 79 38 09

## LES REPAS

**Samedi et dimanche midi :** Chacun apporte un plat à partager avec tous. *La maison des associations est équipée d'une cuisine.*  
**Samedi soir :** Repas traiteur (apéritif dinatoire) pour un tarif de 14 €  
*(Charcuterie, tartes salées/pizzas, salades, mignardises salées, fromages locaux, tartes sucrées.*

Apéritif offert par l'AE  
**Réservation avant le 28 octobre**

**En savoir plus :** Contacter Emmanuel au 06 07 37 30 71

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOM :** **TEL :**  
**Prénom :** **EMAIL :**  
**Adresse :**  
**ASL :**

**Repas du samedi soir** 14 € x .....

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE adulte 74 € x .....  
À L'AE MHZ moins de 18 ans 37 € x .....

STAGE sur 2 jours normal 38 € x .....  
moins de 16 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 21€ x .....  
*pas de tarif demi-journée*

**TOTAL** .....

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ Auvergne  
**Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 28 octobre** à  
Norbert SCHIKOWSKI, 6 chemin de la Vialle, Laschamp, 63122 ST GENES  
CHAMPANELLE

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.