

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
MEI HUA ZHUANG

27 au 28/01/2024

à Espace F.MITERRAND
Place Philibert RENAUD
46100 FIGEAC

Rencontre organisée par
l'association **MHZ en Quercy**

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

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

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contacteur A.M. DELOUS 06 89 99 05 04 avant le 18/01/2024

HOTEL : LE CHAMPOLION 05 65 34 78 67

**Gite Etape: Le Coquelicot (20 av. du Fb. du PIN 4100 Figeac)
06 27 58 67 54**

Office Tourisme : 05 65 34 78 67

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac .

Samedi soir : repas traiteur végétarien

Réservation avant le 18/01/2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir **Végétarien** **16 € x**

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE adulte 74€ x

À L'AE MHZ moins de 18 ans 37€ x

STAGE COMPLET normal 38€ x

réduit* 35€ x

moins de 18 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 22€ x

réduit* 21€ x

.....

TOTAL

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

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Odile CAZES-BOUCHET "Brayne" 46120 LE BOURG

o.b.cazes-bouchet@orange.fr 06 03 10 34 18

* 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.