

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**

03-04 Février 2024
à Marckolsheim
Salle des Fêtes
Rue Poincaré
Thème abordé :
Les Pieds

Rencontre organisée par
l'association **MHZ de
Marckolsheim** 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 définir
Conférence à 18h : La Montagne Sacrée TAISHAN

Dimanche Pratique de 09:00 à 12:00
Pratique de 13:30 à 16:30
Démonstration à 11h30

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)
Contacteur Sylvie et Vincent : 06.81.46.88.44

De nombreux gîtes se trouvent à Marckolsheim

LES REPAS

Samedi midi : Repas tiré du sac .
Samedi soir : repas traiteur 18 €
Dimanche midi : soupe de légumes knacks 6 €

Réservation avant le 28 janvier 2024
Pour les repas de midi pensez à apporter vos couverts

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir	18€	x
Dimanche midi	6€	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
	réduit* (facultatif)	36€	x
	moins de 18 ans	Gratuit		

STAGE à la journée	normal	24€	x
	réduit*	21€	x

.....

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de JUDO MARCKOLSHEIM
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
SCHAMBERGER Vincent et Sylvie 6 rue des oeillets 67390 OHNENHEIM
06.81.46.88.44
mullersylvie.mhz@wanadoo.fr

* 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.