

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
9 au 10 mars 2024**

thème : Face à Face

**Gymnase du collège
Jules Verne
rue Théodore Botrel
LE POULIGUEN**

Rencontre organisée par
l'association **Mei Hua Zhuang**
au Pouliguen 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 13:30 à 16:30
Crêperie 19h
(Chaussures réservées à la pratique au gymnase)

Dimanche Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 13:30 à 17:00

HÉBERGEMENT

Quelques places chez les pratiquants

Pour tous renseignements :

Contacteur Philippe Tranchant : 06 11 25 45 57

CONTACT

Philippe TRANCHANT 06 11 25 45 57 phytranchant@gmail.com
Christiane Kanatchian 06 60 19 54 80 ckanatchian@yahoo.fr

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas partagé tiré du sac
l'ASL offre les boissons

Samedi soir : Crêperie Breizh *Les accompagnateurs sont les bienvenus*

Réservation avant le 9 février 2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir 19 € x

1 chèque pour la crêperie **TOTAL**

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

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

STAGE COMPLET normal 39€ x

STAGE à la journée moins de 18ans Gratuit
normal 24€ x

1 chèque pour la participation **TOTAL**

Règlement chèques libellés à l'ordre de "**Mei hua Zhuang au Pouliguen**"

**Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 9 février à
Christiane Kanatchian 8/9 rue de la Plage 44510 Le Pouliguen**

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.