

# 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 et introduit en Europe à la fin du XX<sup>e</sup> siècle.

La technique de base consiste en cinq postures correspondant aux cinq éléments de la cosmologie chinoise, reliées par un enchaînement de mouvements dynamiques simples, selon la théorie du yin et du 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**  
Thème : HARMONISATION QI ET  
MOUVEMENTS

**23 et 24 mars 2024**

Salle Heinrich,  
route de Muttersholtz  
à Ebersheim

Rencontre organisée par  
l'association **d'Ebersheim**, en  
partenariat avec l'**Association  
Européenne de Mei Hua  
Zhuang**

et 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

**Dîner** à partir de 19:00

**Dimanche** Pratique de 09:00 à 11:30  
Démonstration 30 min à 11:30 (selon le nombre de visiteurs)  
Pratique de 13:30 à 16:30

## HÉBERGEMENT

Pour tout renseignement contacter Alain CLEMENT :  
40 Route Nationale à 67600 EBERSHEIM, par email à [gacmt1@outlook.com](mailto:gacmt1@outlook.com), par tél au 06 44 30 29 02 (laisser un message svp et je vous rappellerai)

## REPAS

**Samedi midi** : Baeckaoffa avec salade, éclair

**Samedi soir** : Tartes flambées salées (normales, champignons, munster) et sucrées (pommes calvados) à volonté

**Dimanche midi** : Bouchées à la reine avec nouilles, tarte

Réservation avant le **15 mars 2024** : un mail ou sms suffit

**POUR LES REPAS DE MIDI, PENSEZ A AMENER VOS COUVERTS !**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas samedi midi	10 €	x	.....
Repas samedi soir	18 €	x.....	
Repas dimanche midi	10 €	x	.....

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE*	Adulte	74 €	x	.....
À L'AE MHZ	Moins de 18 ans	37 €	x	.....
STAGE week-end	Normal	39 €	x	.....
STAGE journée	Moins de 18 ans	Gratuit		
	Normal	24 €	x	.....

### TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre : ASL Ebersheim  
**Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :**  
CLEMENT Alain 40 route nationale 67600 EBERSHEIM  
Par email à [gacmt1@outlook.com](mailto:gacmt1@outlook.com)

\* **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.