

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
& PEDAGOGIE
au **MEI HUA ZHUANG**

8 au 12 mai 2024

à St Genès
Champanelle (63)
et au bord du lac
d'Aydat

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 18ème génération



HORAIRES

Mercredi Accueil au gymnase de 14:00 à 14:30
Après-midi pratique au gymnase de 14:30 à 17:30
Jeudi, Vendredi et samedi Pratique de 09:30 à 12:30 et 14:30 à 17:30
Vendredi journée de formation à l'enseignement du Mei Hua avec Yanyan ou pratique générale avec Junmin
Samedi démonstration à 11:30 **Apéritif et buffet** à 19:30 à la maison des associations
Dimanche Pratique de 09:30 à 12:00
Le lieu de pratique sera précisé la veille en fonction de la météo.

HÉBERGEMENT

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

En gîte, à l'hôtel, en camping
Syndicat d'initiative de Clermont-Ferrand - 04 73 98 65 00
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
Airbnb.fr
Gites-de-france.com

LES REPAS

Du mercredi au dimanche : Pique-nique ou maison des associations selon le lieu de pratique. Cette dernière est équipée d'une cuisine.

Samedi soir : Apéritif offert puis repas par un traiteur local pour un tarif de 18 € et 16 € pour les végétariens (*Entrée, plat et dessert. Le menu vous sera précisé dès que possible, au plus tard début avril.*)

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : **TEL PORTABLE (*) :**
Prénom : **EMAIL :**
Adresse :
ASL :

Repas du samedi soir	18 €	x
Repas du 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	72 €	x
	moins de 18 ans	Gratuit		

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ Auvergne
Retourner le bulletin complété et le règlement avant le 28 avril à Norbert SCHIKOWSKI, 6 chemin de la Vialle, Laschamp, 63122 ST GENES CHAMPANELLE, Tél. 06 21 86 37 95, @ norski63@hotmail.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.

(*) Le téléphone portable est indispensable. Un groupe whatsapp sera créé dès l'inscription afin de faciliter la logistique. Lieu de pratique, météo, etc...