

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**

**AG de l'AE les 9/10/11
novembre 2024**

**à l'Espace Sportif
Charlemagne 17 av. du Dr
Houillon à Sélestat**

Rencontre organisée par
l'association **MHZ Sélestat** 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 14:00
Pratique de 14h:30 à 17:30
Buffet dinatoire 18:00
Émargement AG 19:00
Assemblée Générale 19:30 à 21:30

Dimanche Pratique de 09:00 à 12:00
Pratique de 14:00 à 17:00
Diner à 19:30

Lundi Pratique de 9:00 à 12:00

Pensez à apporter vos assiettes, gobelets et couverts

HÉBERGEMENT

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

Contactez Daniel SATTLER 06 08 98 10 58 ou Véronique DORGLER

06 81 10 11 81 avant le 26/10/2024

HOTEL : B&B : 0892 233 113

Ibis Budget : 0892 680 622

**Autres : CCA gîte d'étape 4 rue St Georges 67730 Châtenois
03 88922620**

LES REPAS

Samedi soir : buffet dinatoire traiteur

Dimanche midi : repas traiteur, émincé de volaille à l'indienne riz pilaf + tarte au citron. **Dimanche soir** : repas traiteur, tourtes au riesling, crudités de saison + crème au caramel **précédé d'un apéritif** offert par l'AE en l'honneur des 30 ans du MHZ en Europe et des 25 ans de l'AE

Réservations avant le 26/10/2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Buffet dinatoire Samedi soir	15€	x
Repas dimanche midi	12€	x
Repas dimanche soir	12€	x
TOTAL		

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE				
À L'AE MHZ	adulte	74€	x
	moins de 18 ans	37€	x
STAGE COMPLET				
	normal	39€	x
	moins de 18 ans	Gratuit		
STAGE à la journée				
	normal	21 €	x
	moins de 18 ans	Gratuit		
TOTAL			

Pas de stage à la demi journée

Règlement en espèces ou en 2 chèques séparés pour les repas et le stage libellés à l'ordre de MHZ Sélestat

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Véronique Dorgler 13 rue des Lilas 67600 KINTZHEIM
06 81 10 11 81

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.