

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**
Les 13 et 14 Septembre 2025

Salle de la Menuiserie -
Rue de la Menuiserie
12100 MILLAU (près de
l'avenue Charles de
Gaulle)



Rencontre organisée par
La section MHZ de la MJC
de MILLAU
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 9h10
Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 14h00 à 17h00
Dîner à partir de 19h30

Dimanche Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 13h30 à 16h30

HEBERGEMENT

Chez l'habitant :
Contacter Philippe CHARLUET 06 71 64 72 53
ou Martine RODRIGUEZ 06 43 34 70 41

Office du tourisme de Millau 05 65 60 02 42
<https://www.millau-viaduc-tourisme.fr>
Gîte des Grands Causses ou Hôtel des Voyageurs

REPAS

Samedi et dimanche midi : Les spécialités apportées par chacun seront partagées.

Samedi soir :
- classique : Crudités, Lasagnes viande, fromage, gâteau maison
- végétarien: Crudités, Lasagnes légumes, fromage, gâteau maison
Les repas du samedi soir sont à payer sur place (ne pas faire un chèque global Merci)

Réservations avant le 06/09/2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____ TEL : _____
PRENOM : _____ EMAIL : _____
ADRESSE : _____
ASSOCIATION LOCALE : _____

Repas samedi soir : Classique 16€ x _____
Repas samedi soir : Végétarien 15€ x _____
TOTAL _____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A adulte 76€ x _____
L'AE MHZ moins de 18 ans 38€ x _____
STAGE COMPLET normal 39€ x _____
tarif réduit(*) 35€ x _____
moins de 18 ans Gratuit
STAGE à la journée normal 22€ x _____
tarif réduit(*) 20€ x _____
moins de 18 ans Gratuit
TOTAL _____

(*) Tarif réduit pour : famille sous le même toit / étudiant / demandeur d'emploi

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de
MJC-Millau-section MHZ que pour le stage

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :

Martine RODRIGUEZ
Montpaon 12540 FONDAMENTE

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