

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 7 et 8 Mars 2026

**Salle des sports de
l'Atlantique
24 boulevard Pierre de
Coubertin
44510 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 9h00
Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 13h30 à 16h30
(Pour la pratique dans le gymnase, des chaussures adéquates doivent être utilisées)
Restaurant à 19h00

Dimanche Pratique de 9h00 à 12h00
Pratique de 13h30 à 16h30

HEBERGEMENT

Quelques places chez les pratiquants

Pour tout renseignement, contacter :

- Philippe TRANCHANT : 06 11 25 45 57 phytranchant@gmail.com
- Catherine Duplessis: 06 85 57 71 36 pemakyid@gmail.com

REPAS

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

Samedi soir : Restaurant, les accompagnateurs sont les bienvenus

Réservations avant le 16/02/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir 23€ x _____
TOTAL _____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A adulte 76€ x _____
L'AE MHZ moins de 18 ans 38€ x _____

STAGE COMPLET normal 41€ x _____
moins de 18 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 26€ x _____
moins de 18 ans Gratuit

TOTAL _____

Règlement par chèque à l'ordre de "Mei Hua Zhuang au Pouliguen"
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Catherine Duplessis 107 Avenue des Celtes 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