

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 11 et 12 Avril 2026
**Maison des Associations
des Costes Rouges**
3 avenue des palombes
12850
ONET-LE-CHATEAU

**Respiration & Armes
(bâton, épée, sabre) et
boxe (dimanche
après-midi)**

**Rencontre organisée par
l'Association MHZ en
Rouergue**
**en partenariat avec
l'Association Européenne
de Mei Hua Zhuang**

**Animée par
Yan YAN et Junmin REN**
Maîtres de 18ème génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 9h00
Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 14h00 à 17h00
Dîner à partir de 19h30

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

HEBERGEMENT

Pas de possibilités chez les adhérents, mais les logements cités sont à des prix très corrects. Veuillez vous annoncer de la part de MHZ en Rouergue et réserver rapidement.

1 - Résidence jeunesse Capucine 25 Bd les Capucines 12850 Onet le Château 05 65 77 51 05 à 5 min de la pratique

2 - Hôtel 1ère classe : rue du Prat Mouly, Rond-point St-Félix - 12000 RODEZ 05 65 78 20 62

3 - Hôtel La Cascade la Roquette 486 route de Laissac 12850 Onet le Château 05 65 67 49 15 à 10 min de la pratique

4 - Le Foyer Saint-Joseph 9 rue Jean XXIII 12000 Rodez 05 65 87 14 90

Pour toute question veuillez contacter Pascale Hernandez au 06 67 37 82 28

REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac.

Samedi soir : Entrée / Aligot saucisse (classique) ou Aligot (végétarien) / Dessert

Réservations avant le 03/04/2006

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir (classique) 15€ x _____
Repas Samedi soir (végétarien) 12€ x _____
TOTAL _____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

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

STAGE COMPLET normal 40€ x _____
tarif réduit(*) 36€ x _____
moins de 18 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 20€ x _____
tarif réduit(*) 18€ x _____
moins de 18 ans Gratuit

TOTAL _____

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

Règlement par chèque (inscription + repas) à l'ordre de "MHZ en Rouergue"

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

Pascale HERNANDEZ
29 impasse des chênes verts 12450 FLAVIN
06 67 37 82 28

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