

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 26 et 27 Septembre
2026**

Espace sportif
Charlemagne 17 av. du
Dr Houillon à Sélestat
gymnase Koeberlé A

**Thème : Pieds, Mains et
Regard**



**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 18ème génération



