

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 24 et 25 Octobre
2026**

**Gymnase Hanauer
Allée de Gascogne
51200 EPERNAY**

**Rencontre organisée par
Associations MHZ
Champillon et Reims
en partenariat avec
l'Association Européenne
de Mei Hua Zhuang**

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



HORAIRES

Samedi	Accueil :	9h00
	Pratique :	9h30 à 12h30
	Pratique :	14h00 à 17h00
	Apéritif (offert) :	17h15 à 17h45
Dimanche	Dîner :	19h30
	Pratique :	9h00 à 12h00
	Pratique :	13h30 à 16h30

HEBERGEMENT

Quelques places disponibles (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contacter Yann Verneau : 06.83.80.97.46 ou
yann.verneau51@gmail.com

Gîtes : www.gites.fr/gites_epernay_20621.html

Office de tourisme d'Epernay :

<https://www.epernay-tourisme.com/sejourner/ou-dormir/>

REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac ou possibilité buffet à partager.

Samedi soir : repas au restaurant asiatique

"Le Royal d'Asie" (Les bas jardins 51530 DIZY)

Buffet à volonté : adultes 21,90 €, enfants 9,90 €

Un four à micro-ondes sera à disposition pour réchauffer le midi.

Pour les repas, pensez à apporter vos assiettes, gobelets et couverts !

Réservations avant le 17/10/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas samedi midi possibil. buffet à partager	5€ x _____
Repas samedi soir (Règlement au restaurant)	22€ x _____
Repas dimanche possibil. buffet à partager	5€ 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 _____
	moins de 18 ans	Gratuit

STAGE à la journée	normal	24€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit

TOTAL _____

(*) Tarif réduit pour : famille / étudiant / demandeur d'emploi

Si participant de moins de 18 ans, indiquez le nombre :

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de « MHZ Champillon » ou virement sur IBAN : FR76 1513 5205 9008 1042 2056 342 "Mei Hua Zhuang Champillon" en précisant votre identité.

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

Claudine ARNETON 6 rue d'Avenay 51160 FONTAINE sur AY

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