

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 9, 10 et 11 Novembre
2024

Espace sportif
Charlemagne 17 av. du
Dr Houillon à Sélestat

Thème : les mains en
l'air pour l'intention

AG de l'AE le
9 Novembre 2024



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

Animé par
Yan YAN et Junmin REN
Maîtres de 18^{ème} génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 14h00
Pratique de 14h30 à 17h30
Buffet dinatoire à 18h00
Emargement AG 19h00
Assemblée Générale 19h30 à 21h30

Dimanche Pratique de 9h00 à 12h00
Pratique de 14h00 à 17h00
Dîner à 19h30

Lundi Pratique de 9h00 à 12h00

HEBERGEMENT

Chez l'habitant : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes ...)
Contacter Daniel SATTLER 06 08 98 10 58
ou Véronique DORGLER 06 81 10 11 81
avant le 26/10/2024

HOTELS :

- B&B 0982233113
- Ibis Budget 0892 680 622

Autres :

CCA gîte d'étape 4 rue St Georges 67730 Châtenois 03 88 92 26 20

REPAS

Samedi soir : buffet dinatoire traiteur
Dimanche midi : repas traiteur, émincé de volaille à l'indienne riz pilaf +tarte citron.
Dimanche soir : repas traiteur, tourtes au Riesling, crudités de saison + crème caramel. Repas précédé d'un apéritif offert par l'AE en l'honneur des 30 ans du MHZ en Europe et des 25 ans de l'AE

Pensez à apporter vos assiettes, gobelets, couverts, ...

Réservations avant le 26/10/2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Buffet dinatoire Samedi soir	15€ x _____
Repas dimanche midi	12€ x _____
Repas dimanche soir	12€ x _____
TOTAL	_____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A	adulte	74€ x _____
L'AE MHZ	moins de 18 ans	37€ x _____
STAGE COMPLET	normal	39€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée	normal	21€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
TOTAL		_____

(*) Plusieurs personnes d'une même famille

Pas de stage à la demi-journée

Règlement en espèces ou en 2 chèques séparés pour les repas et le stage libellés à l'ordre de MHZ Sélestat

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

**Véronique Dorgler 13 rue des Lilas 67600 KINTZHEIM
06 81 10 11 81**

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