

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 5 et 6 Octobre 2024 à
NIVILLAC salle de Sports
des Métairies rue de la
piscine 56130 Nivillac**

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

Animée par

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



Photo de groupe



HORAIRES

Samedi Accueil à 09:00
Pratique de 09:30 à 12:30
Pratique de 14:00 à 17:00
Apéritif offert par l'ASL à partir de 17.30
Dîner à partir de 19:30

Dimanche Pratique de 09:00 à 12:00
Pratique de 13:30 à 16:30

HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : quelques places disponibles (si possible prévoir sac de couchage et serviettes...) **Contactez Gwenaelle** au **0635583036**, **Isabelle** au **0682827321**, **Céline** au **0770793203** avant **le lundi 16 septembre 2024**

Camping municipal Le Patis à la Roche Bernard 0299906013
(mobile-home, emplacements tentes et camping cars)

LES REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac et partagé. Boissons et pain offerts par l'ASL.

Samedi soir : Restaurant la Cambuse, Quai de la Douane à la Roche Bernard. Les accompagnateurs sont les bienvenus

Réservation avant le 16 septembre 2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : **TEL :**
PRÉNOM : **EMAIL :**
ADRESSE :
ASSOCIATION LOCALE :

Repas Samedi soir deux menus au choix à 23€ (végétarien possible)

- poisson du marché, riz légumes dessert	23 €	x
- filet mignon de porc, p.d.t. légumes dessert	23 €	x

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE	adulte	74€	x
À L'AE MHZ	moins de 18 ans	37€	x

STAGE COMPLET	normal	41€	x
	moins de 18 ans	Gratuit		

STAGE à la journée	normal	26€	x
--------------------	--------	-----	---	-------

TOTAL

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de l'association MHZ Nivillac

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Céline BOURGOGNE la Ville-Renaud, 5, rue de la bonne fontaine 44410
HERBIGNAC
0770793203

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.