

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 8 et 9 Février 2025
Salle des Fêtes
Rue Poincaré
67390 MARCKOLSHEIM**

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

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



HORAIRES

Samedi Accueil à 9h10
Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 14h00 à 17h00
Dîner à 19h30

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

HEBERGEMENT

Chez l'habitant : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes ...)
- contacter Sylvie et Vincent : 06 81 46 88 44

De nombreux gites se trouvent à Marckosheim

REPAS

Samedi midi : repas tiré du sac
Samedi soir : repas Tartes flambées
Dimanche midi : soupe de légumes, knacks

Pour les repas de midi pensez à apporter vos couverts

Réservations avant le 01/02/2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir 18€ x _____
Repas Dimanche midi 8€ 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 _____
tarif réduit(*) 36€ x _____
moins de 18 ans Gratuit
STAGE à la journée normal 24€ x _____
tarif réduit(*) 21€ x _____
moins de 18 ans Gratuit
TOTAL _____

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

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de JUDO
MARCKOLSHEIM

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

SCHAMBERGER Vincent et Sylvie
6 rue des Oeillets 67390 OHNENHEIM
06 81 46 88 44 mullersylvie.mhz@wanadoo.fr

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