

# 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<sup>e</sup> 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](http://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