

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 22 et 23 Février 2025
Salle Culturelle José
Janson
93 rue Georges
Pompidou 34690
FABREGUES
Des variantes au libre

Rencontre organisée par
**l'Association MHZ de
Fabrègues**
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 9h00
Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 14h00 à 17h00
Apéritif et dîner partagés à partir de 19h30

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

HEBERGEMENT

Chez l'habitant : une dizaine de places
contacter Régine Monod - monodjin@gmail.com - 06 72 39 34 36

A l'hôtel :
Hôtel Pinède : 4 avenue Paul Doumer 34690 Fabrègues - 04 67 85 11 90
Logis relais de Fabrègues : 42 avenue Georges Clémenceau - 06 33 27 66 95
Domaine du Golf : 1 chemin de l'Aire, 34690 Fabrègues - 04 99 53 27 00

REPAS

Samedi et dimanche midi : chacun apporte un plat à partager avec tous
Samedi soir : Repas (couscous maison !) à régler par chèque séparé lors de l'envoi de l'inscription.

Préciser si vous voulez la variante végétarienne (chorba algérienne).

Apportez vos instruments de musique

Réservations avant le 15/02/2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir - Classique	15€ x _____
Repas Samedi soir - Végétarien	15€ x _____
Repas Samedi soir - Enfant	10€ x _____
TOTAL	_____

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A adulte	74€ x _____
L'AE MHZ moins de 18 ans	37€ x _____
STAGE COMPLET normal	40€ x _____
tarif réduit(*)	36€ x _____
moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée normal	20€ x _____
tarif réduit(*)	18€ x _____
moins de 18 ans	Gratuit
TOTAL	_____

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

Réservation impérative avant le 15 février. Tout repas réservé est dû.

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ Fabrègues.
Faire deux chèques séparés.

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

Régine Monod
123 impasse Puech Long 34690 Fabrègues

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