

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 26 et 27 Avril 2025

**Salle Heinrich
route de Muttersholtz
67600 EBERSHEIM**

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

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



HORAIRES

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

Dimanche Accueil à 8h30
Pratique de 9h00 à 12h00
Pratique de 13h30 à 16h30

HEBERGEMENT

Pour tout renseignement contacter Alain CLEMENT
- par mail : gacmt1@outlook.com
- par SMS : 06 44 30 29 02 (ou par téléphone, laisser un message)

REPAS

Samedi midi : émincé de volaille spätzle et éclairs

Samedi soir : tartes flambées salées et sucrées

Dimanche midi : salade de pommes de terre kassler/échine et tarte aux fruits

Pour les repas de midi pensez à apporter vos couverts
Réservations avant le 14/04/2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi midi	10€ x _____
Repas Samedi soir	18€ x _____
Repas dimanche midi	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	39€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée	normal	24€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
TOTAL		_____

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de ASL Ebersheim
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :

Alain CLEMENT
40 route nationale 67600 EBERSHEIM

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