

# 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 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 _____
<b>TOTAL</b>	_____

### 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
<b>TOTAL</b>		_____

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