

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 29, 30, 31 Mai et 1er
Juin 2025

Plusieurs espaces au
bord du lac Chambon
juste à côté du terrain de
camping du Prè Bas.

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

Animé par
Yan YAN et Junmin REN
Maîtres de 18^{ème} génération



HORAIRES

| | |
|-----------------|---|
| Jeudi | Accueil au camping du Pré Bas à partir de 10h30 Pratique au bord du lac ou au gymnase de St Genès (selon la météo) de 14h30 à 17h30 |
| Vendredi | Pratique de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30 |
| Samedi | Pratique de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30 Apéritif et repas à 19h au restaurant du camping |
| Dimanche | Pratique de 9h30 à 12h |

HEBERGEMENT

Chez l'habitant ou pour toutes questions : contacter Loris au 06 71 64 24 75 - loris.sachetto@free.fr

- Au camping du Pré Bas (prebas@campingauvergne.com)
En mobil-home de 4 places (voir modalités dans la note adressée en décembre 2024)
Autres hébergements (tente, mobil-home 6 places et plus...). Se renseigner directement auprès du camping

REPAS

Du jeudi au dimanche (sauf samedi soir) : Pique-nique ou formule plat/dessert à emporter (au camping).
Camping : 1/2 pension possible. A réserver et règlement directement auprès du camping.
Samedi soir : Apéritif offert par MHZ Auvergne puis repas festif.
Truffade avec charcuterie, salade et pompe aux pommes. Option végétarien.

**En savoir plus : Contacter Emmanuel au 06 07 37 30 71
ou Patrice au 06 65 33 41 60**

Réservations avant le 30/04/2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

| | |
|---------------------------------|-------------|
| Repas classique du samedi soir | 20€ x _____ |
| Repas végétarien du samedi soir | 20€ x _____ |
| Repas enfant du samedi soir | 11€ x _____ |
| TOTAL | _____ |

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

| | | |
|------------------------------|-----------------|-------------|
| COTISATION ANNUELLE A | adulte | 74€ x _____ |
| L'AE MHZ | moins de 18 ans | 37€ x _____ |
| STAGE COMPLET | normal | 69€ x _____ |
| | moins de 18 ans | Gratuit |
| STAGE à la journée | normal | 25€ x _____ |
| | tarif réduit(*) | 24€ x _____ |
| | moins de 18 ans | Gratuit |
| TOTAL | | _____ |

(*) 24€/jour si 2 jours.

Le téléphone portable est indispensable. Un groupe Whatsapp sera créé dès l'inscription afin de faciliter la logistique. Lieux de pratique, météo ...

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

**Norbert SCHIKOWSKI, 6 chemin de la Vialle, Laschamps
63122 ST GENES CHAMPANELLE
06 21 86 37 95 - mhz.auvergne@gmail.com
possibilité d'effectuer un virement (demander le RIB)**

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