

# 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 27 et 28 Septembre  
2025**

Espace sportif  
Charlemagne 17 av. du  
Dr Houillon à Sélestat  
gymnase Koeberlé A

**Thème :**  
**Observer-Décider-  
Adapter dans le Jiazi, les  
armes et la boxe**



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

Animée par  
Yan YAN et Junmin REN  
Maîtres de 18<sup>ème</sup> génération



## HORAIRES

**Samedi** Accueil à 9h00  
Pratique de 9h30 à 12h30  
Pratique de 14h00 à 17h00  
Apéritif suivi du repas à 19h00

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

## HEBERGEMENT

Chez l'habitant : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes ...)  
Contacter Daniel SATTLER 06 08 98 10 58  
ou Véronique DORGLER 06 81 10 11 81  
avant le 13/09/2025

### HOTELS :

- B&B 0982233113
- Ibis Budget 0892 680 622

### Autres :

CCA gîte d'étape 4 rue St Georges 67730 Châtenois 03 88 92 26 20

## REPAS

**Samedi soir** : apéritif puis repas oriental à la Turc : feuilles de vignes farcies + Türlü (ragoût + légumes + boulghour)  
**Samedi midi** : repas traiteur : émincé de volailleaux, champignons, spaetzles + salade de fruits.  
**Dimanche midi** : repas traiteur : boeuf aux carottes et tagliatelles fraîches + mousse à la framboise  
Possibilité de repas végétarien pour les 3 repas à préciser lors de l'inscription

**Pensez à apporter vos assiettes, gobelets, couverts, ...**

**Réservations avant le 20/09/2025**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOM :** \_\_\_\_\_ **TEL :** \_\_\_\_\_  
**PRENOM :** \_\_\_\_\_ **EMAIL :** \_\_\_\_\_  
**ADRESSE :** \_\_\_\_\_  
**ASSOCIATION LOCALE :** \_\_\_\_\_

Repas Samedi soir	15€ x _____
Repas samedi midi	12€ x _____
Repas dimanche midi	12€ x _____
<b>TOTAL</b>	_____

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A	adulte	76€ x _____
L'AE MHZ	moins de 18 ans	38€ x _____
STAGE COMPLET	normal	41€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée	normal	22€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
<b>TOTAL</b>		_____

### Pas de stage à la demi-journée

Règlement en espèces ou en 2 chèques séparés pour les repas et le stage libellés à l'ordre de MHZ Sélestat

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

**Véronique Dorgler 13 rue des Lilas 67600 KINTZHEIM**  
**06 81 10 11 81 avant le 20/09/2025**

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