

# 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 5 et 6 Avril 2025**

**Maison des Associations  
des Costes Rouges  
3 avenue des palombes  
12850  
ONET-LE-CHATEAU**

**Armes (bâton, épée,  
sabre) et boxe (dimanche  
après-midi)**

**Rencontre organisée par  
l'Association MHZ en  
Rouergue  
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 19h30

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

## HEBERGEMENT

Pas de possibilités chez les adhérents, mais les logements cités sont à des prix très corrects. Veuillez vous annoncer de la part de MHZ en Rouergue et réserver rapidement.

1- Résidence jeunesse Capucine 25 Bd les Capucines 12850 Onet le Château  
05 65 77 51 05 à 5 mn de la pratique

2- Hôtel 1ère classe : rue du Prat Mouly, Rond-point St-Félix - 12000 RODEZ  
05 65 78 20 62

3- Hôtel La Cascade la Roquette 486 route de Laissac 12850 Onet le Château  
à 10 mn de la pratique 05 65 67 49 15

4- Le Foyer Saint-Joseph 9 rue Jean XXIII 12000 Rodez 05 65 87 14 90  
Pour toute question veuillez contacter Pascale Hernandez au 06 67 37 82 28

## REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas tiré du sac.

Samedi soir : Entrée / Paëlla (classique ou végétarienne) / Dessert

**Réservations avant le 01/04/2025**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir (classique) 15€ x \_\_\_\_  
Repas Samedi soir (végétarien) 15€ 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 (vivant sous le même toit) / étudiant / demandeur d'emploi

Règlement par chèque à l'ordre de "MHZ en Rouergue"

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

**Pascale HERNANDEZ**  
**29 impasse des chênes verts 12450 FLAVIN**  
**06 67 37 82 28**

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