

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 cinq 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 (bâton, épée, sabre, couteaux...) et celle de la boxe.

Pour plus d'information : www.meihuazhuang.org



**STAGE INITIATION &
PERFECTIONNEMENT
au MEI HUA ZHUANG**

Les 22 et 23 mars 2025

**Gymnase Hanauer
Allée de Gascogne
51200 EPERNAY**



Rencontre organisée par les associations

MHZ Champillon & Reims

en partenariat avec

**l'Association Européenne
de Mei Hua Zhuang**

Stage animé par

Yan YAN et Junmin REN

Maîtres de la 18^{ème}
génération



HORAIRES

Samedi Accueil à 9h00
Pratique de 9h30 à 12h30
Pratique de 14h00 à 17h00
Apéritif (offert) de 17h15 à 17h45
Dîner à partir de 19h30

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

HÉBERGEMENT

Chez l'habitant : quelques places disponibles
(si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

Contactez Christine GLACET 06.79.69.17.08 **avant le 5 mars**

Divers **hôtels** sur Epernay

Gîtes : www.gites.fr/gites_epernay_20621.html

Autres : Office de tourisme d'Epernay : www.epernay-tourisme.com

LES REPAS

Samedi et dimanche midi :

- Repas tiré du sac
- ou participation de 5 €

(Un four à micro-ondes sera à disposition pour réchauffer)

Pour les repas, pensez à apporter vos assiettes, gobelets et couverts !

Samedi soir : repas au restaurant asiatique

"Le Royal d'Asie" (Les bas jardins 51530 DIZY)

Buffet à volonté : adultes 21,90 €, enfants 9,90 € (tarif au 8/01/25)

Réservation avant le 5 mars

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____ **TEL** : _____
PRÉNOM : _____ **EMAIL** : _____
ADRESSE : _____

ASSOCIATION LOCALE : _____

Repas Samedi soir

Règlement individuel au restaurant *nombre de places* : _____

Repas samedi midi 5 € x =

Repas dimanche midi 5 € x =

PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE adulte 74 € x =

À L'AE MHZ * moins de 18 ans 37 € x =

STAGE week-end normal 40 € x =

 moins de 18 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 24 € x =

 moins de 18 ans Gratuit

TOTAL

Si participant de moins de 18 ans, indiquez le nombre :

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de
« MHZ Champillon »

Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :
Christine GLACET - 63 rue René Lalique 51160 AY CHAMPAGNE

** 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.*