

# LE MEI HUA ZHUANG (Mei Hu)

Le Mei Hu 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)



(c) Pierre Ippoliti

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

**Les 14, 15, 16 et 17 Mai  
2026**

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



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

**Animée par  
Yan YAN et Junmin REN  
Maîtres de 18ème génération**



## HORAIRES

Jeudi	Accueil au camping du Pré Bas à partir de 11h00 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 9h00 à 12h

## HEBERGEMENT

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

- Au camping du Pré Bas (prebas@campingauvergne.com)  
En mobil-home de 4 places (voir modalités dans la note adressée en décembre 2025)  
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 réglement 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 01/05/2026**

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

## PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A L'AE MHZ	adulte	76€ x _____
	moins de 18 ans	38€ x _____
STAGE COMPLET	normal	70€ x _____
	tarif réduit(*)	48€ x _____
STAGE à la journée	moins de 18 ans	Gratuit
	normal	30€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit

**TOTAL** \_\_\_\_\_

(\*) 48€ stage complet si étudiant ou chomeur. Autre tarif 50€ 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**