

# 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**

**AG de l'AE les 9/10/11  
novembre 2024**

**à l'Espace Sportif  
Charlemagne 17 av. du Dr  
Houillon à Sélestat**

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 14:00  
Pratique de 14h:30 à 17:30  
Buffet dinatoire 18:00  
Émargement AG 19:00  
Assemblée Générale 19:30 à 21:30

**Dimanche** Pratique de 09:00 à 12:00  
Pratique de 14:00 à 17:00  
Diner à 19:30

**Lundi** Pratique de 9:00 à 12:00

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

## HÉBERGEMENT

° **Chez l'habitant** : ( si possible prévoir sac de couchage et serviettes...)

**Contactez Daniel SATTLER 06 08 98 10 58 ou Véronique DORGLER**

**06 81 10 11 81 avant le 26/10/2024**

**HOTEL : B&B : 0892 233 113**

**Ibis Budget : 0892 680 622**

**Autres : CCA gîte d'étape 4 rue St Georges 67730 Châtenois  
03 88922620**

## LES REPAS

**Samedi soir** : buffet dinatoire traiteur

**Dimanche midi** : repas traiteur, émincé de volaille à l'indienne riz pilaf + tarte au citron. **Dimanche soir** : repas traiteur, tourtes au riesling, crudités de saison + crème au caramel **précédé d'un apéritif** offert par l'AE en l'honneur des 30 ans du MHZ en Europe et des 25 ans de l'AE

**Réservations avant le 26/10/2024**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOM :** **TEL :**  
**PRÉNOM :** **EMAIL :**  
**ADRESSE :**  
**ASSOCIATION LOCALE :**

<b>Buffet dinatoire Samedi soir</b>	15€	x	.....
<b>Repas dimanche midi</b>	12€	x	.....
<b>Repas dimanche soir</b>	12€	x	.....
<b>TOTAL</b>			.....

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

<b>COTISATION ANNUELLE</b>				
À L'AE MHZ	adulte	74€	x	.....
	moins de 18 ans	37€	x	.....
<b>STAGE COMPLET</b>				
	normal	39€	x	.....
	moins de 18 ans	Gratuit		
<b>STAGE à la journée</b>				
	normal	21 €	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**

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.