

# 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**

du 12 au 13 octobre 2024  
au Hall de Touvent allée  
des Lauriers  
36000 Châteauroux

Rencontre organisée par  
l'association de **Châteauroux** en  
partenariat avec l'**Association  
Européenne de Mei Hua  
Zhuang**

Animée par

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



MHZ Châteauroux



## HORAIRES

**Samedi** Accueil à 09:00  
Pratique de 09:30 à 12:30  
Pratique de 14:00 à 17:00  
**Dîner** à partir de 19:30

**Dimanche** Pratique de 09:00 à 12:00  
Pratique de 13:30 à 16:30

## HÉBERGEMENT

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

**Contactez Stéphanie au 06 30 69 94 91**

**HOTEL le plusproche : Kyriad Châteauroux**  
**384 avenue de Verdun (à1,6km)**  
**36000 Châteauroux**

## LES REPAS

Tous les repas tirés du sac (pour les participants rencontrant des difficultés de transport d'aliments, ex : train, appelez Stéphanie). Des armoires réfrigérées seront à disposition au hall de Touvent pour stocker les aliments.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE	adulte	74€	x	.....
À L'AE MHZ	moins de 18 ans	37€	x	.....
STAGE COMPLET	normal	38€	x	.....
	moins de 18 ans	Gratuit		
STAGE à la journée	normal	23€	x	.....
				.....
				<b>TOTAL</b>

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de " Association MHZ Châteauroux "

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

Stéphanie VASLIN  
30 rue Fernand Raynaud 36000 Châteauroux  
[vaslins@yahoo.fr](mailto:vaslins@yahoo.fr)

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.