

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 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



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

**Les 30 Novembre et 1er
Décembre 2024**

**Espace François
MITTERRAND Place
Philibert Renaud 46100
FIGEAC**

**Thème : position et
mouvement des pieds**



**Rencontre organisée par
l'Association MHZ en
Quercy
en partenariat avec
l'Association Européenne
de Mei Hua Zhuang**

**Animé 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

Chez l'habitant : (si possible prévoir sac de couchage et serviettes ...)
Contacter A.M. DELOUS 06 89 99 04 04
avant le 20/11/2024

HOTELS :
- LE CHAMPOLION 05 65 34 78 67

Gîte d'étape :
- Le Coquelicot 20 av. du F. du PIN 4100 Figeac 06 27 58 67 54

Office du Tourisme : 05 65 34 78 67

REPAS

Samedi et dimanche midi : repas tiré du sac

Samedi soir : repas traiteur :
- colombo de poulet
- végétarien

Rappel : tout repas réservé est dû.

Réservation auprès de Anne Marie DELOUS 06 89 99 05 04

Réservations avant le 20/11/2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir : colombo 16€ x _____
Repas Samedi soir : végétarien 16€ 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 _____
moins de 18 ans Gratuit

STAGE à la journée normal 24€ x _____
moins de 18 ans Gratuit

TOTAL _____

Règlement en espèces ou chèque libellé à l'ordre de MHZ en Quercy
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :

Marie Chantal GAUBERT
14 av. Jean Lurçat 46100 FIGEAC

Contact : Ute HASOJI-BRANDLER
ute@visible.fr 06 51 77 02 32

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