

# 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**

**Les 8 et 9 Mars 2025**  
Gymnase du collège  
Jules Verne  
rue Théodore Botrel  
**LE POULIGUEN**

**Rencontre organisée par  
l'Association Mei Hua  
Zhuang au Pouliguen  
en partenariat avec  
l'Association Européenne  
de Mei Hua Zhuang**

**Animé par  
Junmin REN Maître de  
18ème génération**



## HORAIRES

**Samedi** Accueil à 9h00  
Pratique de 9h30 à 12h30  
Pratique de 13h30 à 16h30  
(Pour la pratique dans le gymnase, des chaussures adéquates doivent être utilisées)  
Restaurant à 19h00

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

## HEBERGEMENT

Quelques places chez les pratiquants

Pour tout renseignement, contacter :

- Philippe TRANCHANT : 06 11 25 45 57 phytranchant@gmail.com
- Olivier RAULO : 06 85 51 28 01 rauloolivier@gmail.com

## REPAS

Samedi et dimanche midi : Repas partagé tiré du sac, l'ASL offre les boissons

Samedi soir : Restaurant, les accompagnateurs sont les bienvenus

**Réservations avant le 15/02/2025**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_ TEL : \_\_\_\_\_  
PRENOM : \_\_\_\_\_ EMAIL : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
ASSOCIATION LOCALE : \_\_\_\_\_

Repas Samedi soir 23€ x \_\_\_\_\_  
TOTAL \_\_\_\_\_

### PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A adulte 74€ x \_\_\_\_\_  
L'AE MHZ moins de 18 ans 37€ x \_\_\_\_\_  
STAGE COMPLET normal 41€ x \_\_\_\_\_  
moins de 18 ans Gratuit  
STAGE à la journée normal 26€ x \_\_\_\_\_  
moins de 18 ans Gratuit

TOTAL \_\_\_\_\_

Règlement par chèque à l'ordre de "Mei Hua Zhuang au Pouliguen"  
Retourner le bulletin complété et le règlement dès que possible à :  
**Olivier Raulo 1 rue du Meunier 44510 Le Pouliguen**

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