

# 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)



**STAGE INITIATION &  
PERFECTIONNEMENT  
au MEI HUA ZHUANG**  
**Les 14 et 15 Février 2026**  
**Salle Culturelle José  
Janson**  
**93 rue Georges  
Pompidou 34690  
FABREGUES**

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

**Animée 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 Apéritif et dîner partagés à partir de 18h30
Dimanche	Pratique de 9h00 à 12h00 Pratique de 13h30 à 16h30

## HEBERGEMENT

Chez l'habitant : une vingtaine de places  
contacter Régine Monod - monodjin@gmail.com - 06 72 39 34 36

A l'hôtel :  
Hôtel Pinède : 4 avenue Paul Doumer 34690 Fabrègues - 04 67 85 11 90  
Logis relais de Fabrègues : 42 avenue Georges Clémenceau - 06 33 27 66 95  
Domaine du Golf : 1 chemin de l'Aire, 34690 Fabrègues - 04 99 53 27 00

## REPAS

Samedi et dimanche midi : chacun apporte un plat à partager avec tous  
Samedi soir : Repas classique : flan de légumes, puis poulet basquaise avec riz pilaf et muffin au chocolat. Repas Végétarien le poulet est remplacé par des champignons.

Préciser si vous voulez la variante végétarienne.

**Initiation au Tango argentin - Apportez vos instruments de musique**

**Réservations avant le 31/01/2026**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

Repas Samedi soir - Classique 17€ x \_\_\_\_\_  
Repas Samedi soir - Végétarien 17€ x \_\_\_\_\_  
Repas Samedi soir - Enfant 10€ x \_\_\_\_\_  
**TOTAL** \_\_\_\_\_

## PARTICIPATION POUR LA RENCONTRE

COTISATION ANNUELLE A L'AE MHZ	adulte	76€ x _____
	moins de 18 ans	38€ x _____
STAGE COMPLET	normal	40€ x _____
	tarif réduit(*)	36€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
STAGE à la journée	normal	20€ x _____
	tarif réduit(*)	18€ x _____
	moins de 18 ans	Gratuit
		<b>TOTAL</b> _____

(\*) Tarif réduit pour : famille / étudiant / demandeur d'emploi

**Réservation du repas impérative avant le 31 janvier. Tout repas réservé est dû.**

Règlement en espèces, chèque ou virement (demander le RIB) libellé à l'ordre de MHZ Fabrègues.

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

**Régine Monod  
123 impasse Puech Long 34690 Fabrègues**

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