

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 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 Hua 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	adulte	76€ x	_____
L'AE MHZ	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	
TOTAL			_____

(*) 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