

Le Mei Hua Zhuang

C'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 yinyang.

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.

Cette rencontre est organisée en collaboration avec l'Association Européenne de Mei Hua Zhuang., qui promeut l'apprentissage du MHZ dans le respect de l'enseignement traditionnel. Elle est la seule en France à avoir reçu l'accord du professeur Yan Zijie. (de l'Université de Shandong, enseignant de MHZ de la 17^e génération, auteur de plusieurs ouvrages, et père de Yan Yan)

Pour plus d'informations : [www. Meihuazhuang.org](http://www.Meihuazhuang.org)



MEI HUA ZHUANG

Initiation et Perfectionnement



Les 3 et 4 mars 2018

L'Association MHZ en garrigues vous propose

**une Rencontre de
Mei Hua Zhuang**

Animée par
Yan YAN et Junmin REN
Maîtres de la 18^{ème} génération

A la salle polyvalente des Baumes
34 120 Lézignan la cèbe

Horaires du stage

Samedi 9H30 / 12H30 - 14H30 / 17H30
Dimanche 9H00 / 12H00 - 14H / 16H30

Hébergements

Chez l'habitant : quelques places seulement, appelez Samra pour réserver.

Hotel: B&B Pézenas.

Camping Les claires de Fontès: Route de Péret, 34320 Fontès
Tel: 04 67 25 01 31 *Réserver vite avant qu'il n'y ait plus de place.*

Lieu de la rencontre

Salle polyvalente des Baumes 34 120 Lézignan la cèbe

Les Repas

Samedi midi et dimanche midi : les spécialités apportées par chacun seront partagées

Le samedi soir, repas 15 € par personne - Menu : Feijoada (plat brésilien), desserts au choix. Possibilité repas végétarien

Prévenir avant le lundi 20/02

Contacts

Samra Yousfi Monod : Tel : 06 71 83 43 64
mail: samra.yousfi-monod@ac-montpellier.fr

NOM :
Prénom :
Adresse :

☎ :
Mail :
ASL :

Participation pour la rencontre

	individuel	réduit
1 jour	23 €	21 €
Week end	39 €	35 €

Tarif découverte du MHZ pour ceux qui n'ont jamais pratiqué :
sur 1 ou 2 jours comprenant l'adhésion à l'AE-MHZ: 70 €

Gratuit pour les moins de 16 ans (à jour de leur cotisation à l'AE- 33€)
Réduit pour famille/étudiant/demandeur d'emploi
TOTAL :.....

Cotisation annuelle à l'AE-MHZ donnant accès à toutes les rencontres organisées par les diverses ASL en Europe :
Adulte : 65 € x _____ = _____ €
(33 € pour les - de 16 ans)
Uniquement par chèque libellé à l'ordre de l'AE MHZ

Inscriptions et Chèque(s) à renvoyer :
Samra Yousfi Monod 5 rue de la poste 34120 Lézignan la cèbe
à l'ordre de: **MHZ en garrigues**

Repas du samedi soir :
15 € x _____ = _____ €
à régler sur place

Merci de renvoyer votre bulletin d'inscription avant le 20 février