

25^{ème} rencontre d'été

de l'Association Européenne de Mei Hua Zhuang



Du 18 au 23 août 2024

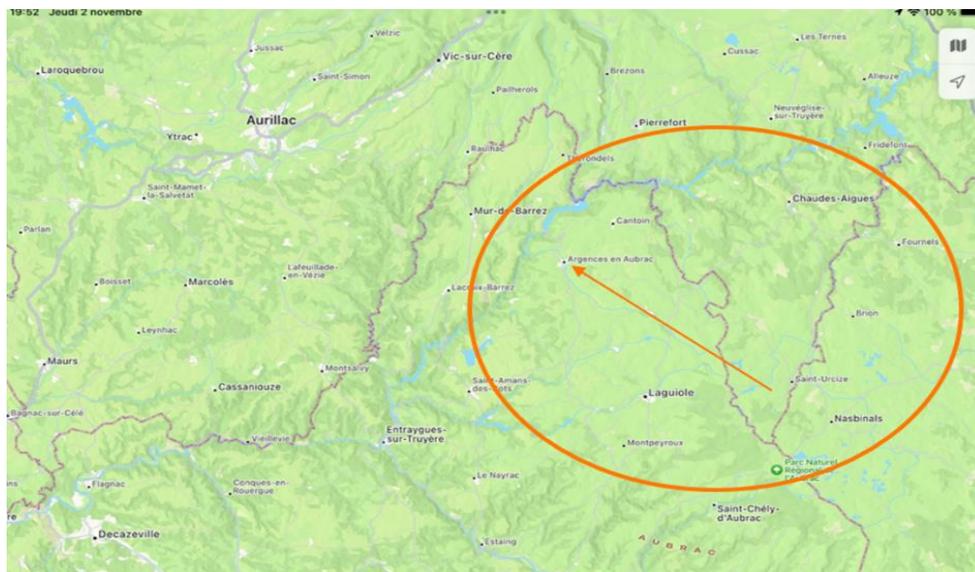
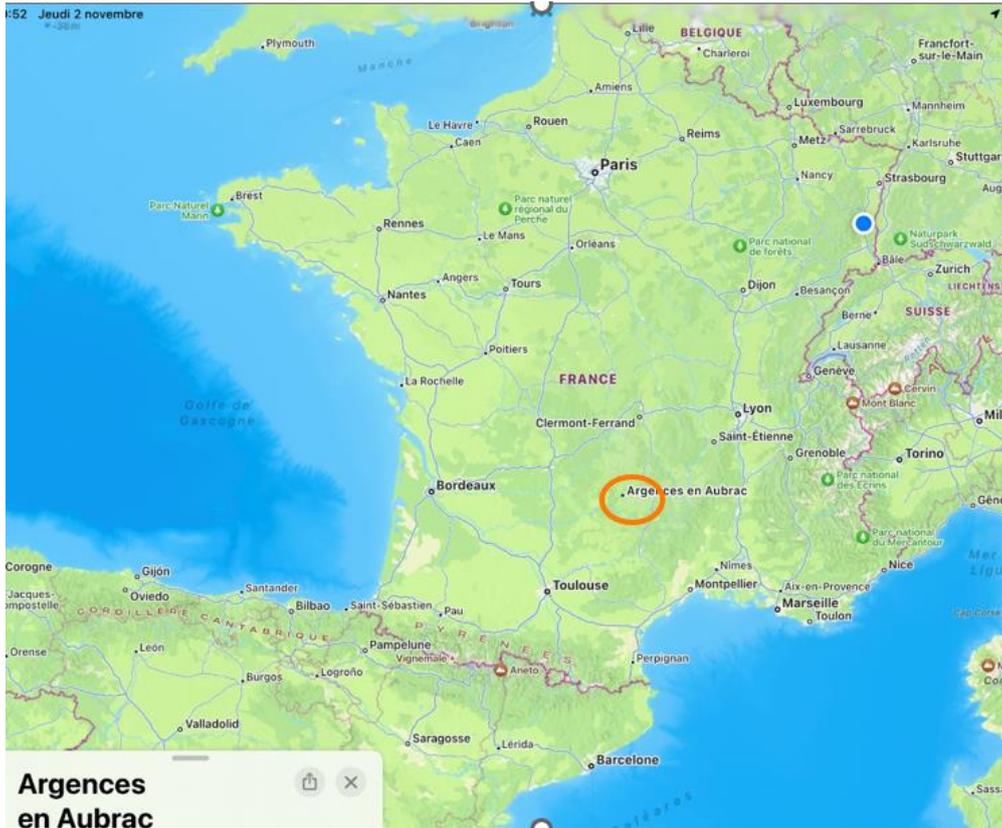
Argences en Aubrac (Aveyron)



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

Association Européenne de MEI HUA ZHUANG
39 rue des Sorbiers - 92140 CLAMART - France
www.meihuazhuang.org

Lieu de rencontre : Ste Geneviève-sur-Argence



Altitude : 800 m

Les moyens d' accès

➤ Par la route :

- En venant du Nord : A 75-N9 Sortie Nord Saint-Flour n°28 direction Chaudes-Aigues /Espalion
- En venant du Sud : A75-N9 Sortie Sud Séverac le Château n°42, direction Rodez, à Laissac, rejoindre via les départementales
- En venant de l'ouest, A 20, prendre l'A89 et la D9, direction Tulle/ Aurillac, et Mur de Barrez

➤ En train :

www.sncf-connect.fr

- Gare de Rodez
- Gare de Saint-Flour
- Gare d'Aumont Aubrac
- Gare d'Aurillac

➤ En car :

www.lio-occitanie.fr
www.laregionvoustransporte.fr

- ligne Aurillac-Mur de Barrez
- ligne Rodez- Mur de Barrez
- ligne Chaudes Aigues-Saint-Flour



Programme de la semaine

- ✓ Une semaine de **pratique** et de **partage** ouverte à tous.
- ✓ Transmission **directe** par les **Maîtres** Yan YAN et Junmin REN.
- ✓ **Pour découvrir, approfondir** les bases du Mei Hua Zhuang, **découvrir, approfondir** les variantes entre postures, les armes, la pratique libre, le Qi et plus encore !
- ✓ **Visite de l'Aveyron et de l'Aubrac**
- ✓ **Repas le jeudi soir**
- ✓ Du temps libre pour se reposer et profiter de la région.

| Dimanche 18 | Lundi 19 | Mardi 20 | Mercredi 21 | Jeudi 22 | Vendredi 23 | |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------|---|---------------------------------------|--|
| 9h00 Accueil | | | Journée libre | | | |
| 10h00–13h00 Pratique au Gymnase | 9h00 - 12h00 Pratique | 9h00 - 12h00 Pratique | | 9h00 - 12h00 Pratique | 9h00 - 12h00 Pratique | |
| Pause repas | | | | Pause repas | | |
| 15h00 - 18h00 Pratique | Après-midi libre | 14h00 - 17h00 Pratique | | 14h00 - 17h00 Pratique | 15h00 Préparation démonstration | |
| 18h00 Pot de l'amitié | | | | 19h00 Apéritif offert par l'AE Repas et soirée de clôture | 16h00 Démonstration | |
| | | | | | | |

Nous serons en montagne, prévoir des vêtements chauds

Repas à la « ferme de la Violette ». Martine et Jean Pierre Raynal nous cuisineront des spécialités locales issues de la ferme, et nous prolongerons la soirée en musique. <https://lafermedelaviolette.wordpress.com>

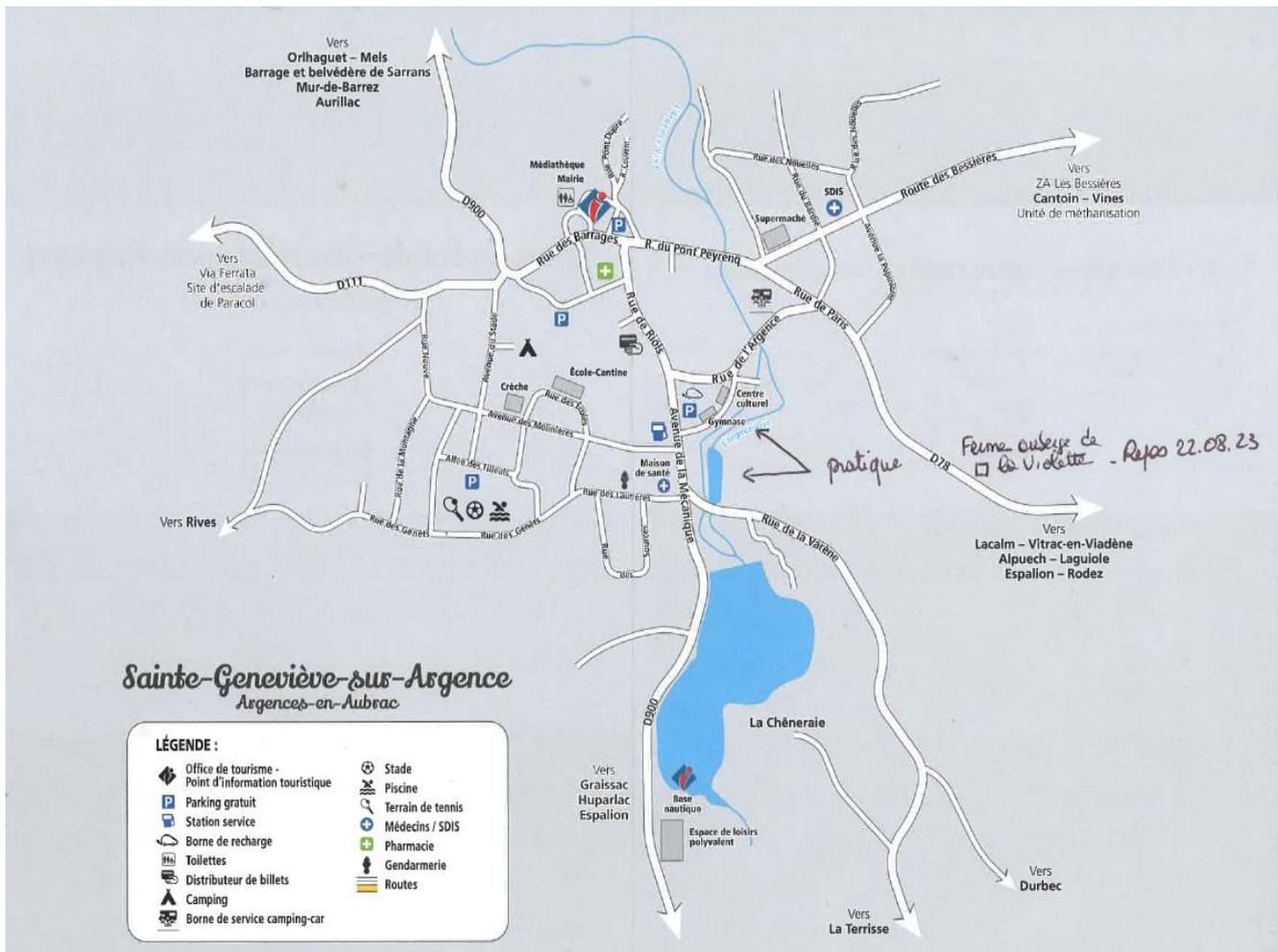


Contacts pour tout renseignement complémentaire

| | |
|-------------------|----------------|
| Pascale HERNANDEZ | 06 67 37 82 28 |
| Blandine JAM | 06 76 87 31 80 |
| Jean Michel VERDU | 06 47 98 31 28 |

Contact AE MHZ : Véronique DORGLER - 06 81 10 11 81

Lieux de pratique : Ste Geneviève-sur-Argence



Hébergement : réservez au plus vite !

Possibilité d'hébergements en camping, en gîtes, en locations meublées.

Mais n'attendez pas pour réserver, les randonneurs sont nombreux en été.

➤ **CAMPING :**

- **A 450 m du lieu de pratique, Camping municipal de Ste Geneviève** : tel : 06 81 32 76 62
 - 3 bungalows de 4 personnes au tarif de 365 € la semaine
 - Emplacement : tarif adulte : 4 €

➤ **LE CLOS DE BANES :** (lieu d'hébergement de Yan YAN et Junmin)

- **A 5 km du lieu de pratique, tel : 06 28 48 01 18, www.leclosdebanes.com**

Capacité d'accueillir une grande partie des participants au stage

- 2 bungalows de 4 pers (600€), 3 bungalows de 5 pers (650€), 6 bungalows de 6 pers (700€).
- Quelques chambres d'hôtes : 1 chambre de 4, 2 chambres de 2, 3 chambres de 4
- Restauration
- Piscine
- Aire de jeux pour enfants



➤ **GITES :**

- **gîte d'étape : Camping municipal de Ste Geneviève-sur-Argence** : tel : 06 81 32 76 62
 - 3 chambres de 5 lits superposés, 2 salles de bains, une cuisine salle à manger.
Tarif 16 euros par personne par nuit
- **Office du tourisme Argences-en-Aubrac** : TEL : 05 65 66 19 75 - www.tourisme-en-aubrac.com

➤ **CAMPING CAR :** à Ste Geneviève-sur-Argence : aire pour Camping-Car

Formulaire d'inscription Stage Ste Geneviève

La participation à la rencontre nécessite l'adhésion à l'association européenne de Mei Hua Zhuang.
Le stage est gratuit pour les jeunes de moins de 18 ans à jour de leur cotisation (37 euros).

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
CP : _____ Ville : _____
Tél. : _____ Mail : _____

Je suis déjà adhérent(e) ou j'ai déjà pratiqué le MHZ :

Nom du groupe / ASL actuel : _____

Je ne suis pas à jour de ma cotisation (74 euros) -----
Je m'inscris à la semaine complète (120 euros) -----
Je m'inscris à une, 2 ou 3 journées (30 euros la journée) ----- : __ x ____ =
Total :

Je n'ai jamais pratiqué le MHZ :

Adhésion à l'association européenne
(37 euros ou 18 euros pour les moins de 18 ans) -----
Je m'inscris à la semaine complète (120 euros) -----
Je m'inscris à une, 2 ou 3 journées (30 euros la journée) ----- : __ x ____ =
Total :

J'ai moins de 18 ans et je participe au stage :

Nom du groupe / ASL actuel : _____
Stage gratuit
Je ne suis pas à jour de ma cotisation (37 euros) -----
Total :

INSCRIPTION AU REPAS à la Ferme de la Violette : avant le 31 mai 2024

➤ Je choisis un des 3 menus hors boissons :

Aligot, salade verte, dessert maison : 19 € (végétarien) ----- : __ x ____ =
Aligot, faux-filet, salade verte, dessert maison : 25 € ----- : __ x ____ =
Aligot, saucisse, salade verte, dessert maison : 23 € ----- : __ x ____ =
Menu enfant (-10 ans) petite portion : 10 € ----- : __ x ____ =
Total :

*Un forfait vin a été négocié (vin rouge et rosé) : 1,5 euros par personne pour accompagner le menu
L'apéritif est offert par l'AE*

Total stage + repas :

Le formulaire complété et le chèque (libellé au nom de "AE-MHZ") sont à envoyer par courrier
avant le 31 mai 2024 à l'adresse suivante :

Mr Philippe GUET 319 route du Four 73230 SAINT JEAN D'ARVEY
**Le tout pourra aussi lui être remis en main propre lors du stage de l'Ascension
à Saint-Genès Champanelle.**