



# MEI HUA ZHUANG Art martial chinois

## 梅花桩

### Association de Champillon Epernay

Affiliée à l'association européenne de Mei Hua Zhuang

[www.meihuazhuang.org](http://www.meihuazhuang.org)

Le Mei Hua Zhuang est une activité physique de santé dans sa pratique de base : le **jiazi**. Il permet d'appréhender l'être dans sa globalité énergétique. Son objectif est d'harmoniser les énergies internes et externes. Le lieu de cet échange est notre corps, avec tous ses étages, fonctionnel, émotionnel, psychologique et spirituel.

**Les cinq postures favorisent la circulation de l'énergie dans les méridiens et les organes.**

				
<b>Métal</b>	<b>Eau</b>	<b>Bois</b>	<b>Feu</b>	<b>Terre</b>
Poumon, gros intestin	Reins, vessie	Foie, vésicule biliaire	Cœur, intestin grêle	Estomac, rate, pancréas

Le Mei Hua Zhuang peut s'apprendre et se pratiquer à tout âge, quelle que soit la condition physique de la personne.

**Les qualités suivantes sont développées** : enracinement, appuis, ouverture, alignement, relaxation, respiration, souplesse, équilibre, mémoire, coordination, latéralisation, intention et regard, orientation, centrage, patience, persévérance...

L'enseignement se fait par petits groupes et s'adapte aux aptitudes des personnes. La progression et les contenus des cours sont individualisés.

**Pratique le mercredi de 18h à 20h à Champillon (salle des fêtes)**

**Le lundi de 18h30 à 20h à Epernay (gymnase Terres rouges)**

**Renseignements : André et Michèle Arsène**

**tel : 03.26.59.46.93**

