

MEI HUA ZHUANG

Art du bien-être

Le **Mei Hua Zhuang** (mai roi tchouane) est une des pierres précieuses de la culture traditionnelle chinoise.

Cette pratique énergétique très ancienne, issue des arts martiaux, puise ses racines dans la philosophie chinoise au travers de principes essentiels :

La loi des 5 éléments de la cosmologie chinoise (**Métal, Eau, Bois, Feu, Terre**)

L'alternance du **YIN** et du **YANG**

La circulation de l'énergie (**QI**)

Dans la pratique du MHZ, l'exercice de base est une alternance de postures statiques (YIN) et de mouvements dynamiques (YANG) dans un enchaînement **coordonné**.

L'énergie (QI) de chaque personne se trouve ainsi renforcée.

Cet Art s'aborde sans esprit de compétition, est accessible à tous, sans exigence physique particulière.

Pratique à la salle des fêtes

le jeudi soir de 18h15 à 20h

Tenue : *vêtement ample et décontracté*

Enseignant : **Philippe GUET**

Association loi 1901

mhz73@free.fr

Disciple de Junmin REN et Yan YAN

07 66 49 05 58

Maîtres de la 18^{ème} génération

Partenariat Association Européenne de Mei Hua Zhaung

www.meihuazhuang.org

