

Journée  
Portes Ouvertes

# Mei Hua Zhuang



SCAS  
SERVICE CULTUREL ET D'ACTION SOCIALE

**Samedi 3 octobre 2020** de 9 h à 18 h  
au petit gymnase de l'Université Paul Sabatier

## Programme



9<sup>h</sup> - 11<sup>h</sup>

Initiation découverte ouverte à tous

9<sup>h</sup> - 12<sup>h</sup>

14<sup>h</sup> - 18<sup>h</sup>

Révision Perfectionnement

- Exercices de coordination
- Jiazi : l'enchaînement des cinq postures et sa déclinaison suivant cinq directions (par groupe de niveau)
- exercices de respiration et de mobilisation du Qi, travail de coordination en face à face
- au choix : approfondissements Jiazi, 5 pas, poignards, épées
- clôture par les 6 exercices

Pas de frais d'inscription

Juste votre bonne humeur et bonne volonté

## Contact et animation de la journée

Philippe ROUBICHOU 06 19 14 25 75  
philippe.roubichou@meihuazhuang.org

Plus d'informations <https://meihuatoulouse.org>

### Les 5 postures du Jiazi

Métal



Eau



Bois



Feu



Terre



## Qu'est-ce que le Mei Hua

Un art interne de l'énergie et du bien être issu d'une longue tradition du nord de la Chine.

Une pratique surprenante et innovante, basée sur un **enchaînement de cinq postures** qui alterne des **phases statiques** et des **phases dynamiques** pour améliorer la coordination, l'équilibre, la fluidité, l'harmonie, la respiration et la concentration.

Son principe repose sur la circulation de l'énergie dans tout le corps, au niveau des organes jusque dans ses tissus.



Masque et distanciation physique de rigueur