

Le Centre Espace Volcan à Laschamps
Tél. 04 73 62 26 00

Gîte d'étape

<http://www.espacevolcan.fr/gite-etape-auvergne.html>

Hôtel restaurant

<http://www.espacevolcan.fr/hotel-auvergne-proche-vulcania-puy-de-dome.html>

Gîte d'étape Angele Andant

Place du Bonnet à Laschamps

Tél. 04 73 62 26 00 (idem centre Espace Volcan)

[http://www.rando-](http://www.rando-planetepuydedome.com/articles/hebergement-2-1.html?idTourinsoft=HLOAUV063FS000ES)

[planetepuydedome.com/articles/hebergement-2-1.html?idTourinsoft=HLOAUV063FS000ES](http://www.rando-planetepuydedome.com/articles/hebergement-2-1.html?idTourinsoft=HLOAUV063FS000ES)

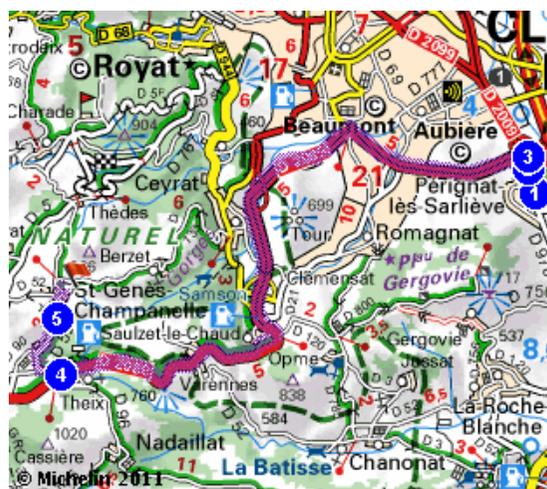
**Hébergement chez les habitants,
s'adresser à**

Emmanuel au 06 07 37 30 71.

Appeler vite les possibilités sont très restreintes.



Plan de St Genès Champanelle



Plan d'accès depuis l'autoroute A75

Depuis l'autoroute A75

Sortie 2

Prendre la direction :

La Bourboule, Le Mont-Dore, Bordeaux.

Passer 2 ronds-points puis continuer la départementale D2089.

A la sortie de Theix au rond-point prendre la direction de St Genès Champanelle.

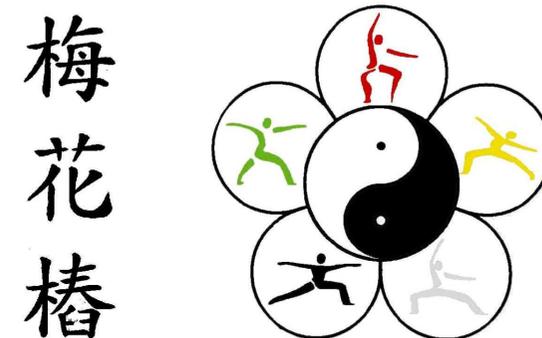
A St Genès prendre la direction de Pardon et Laschamps.

Le gymnase est juste avant la caserne des pompiers.



L'association Amicale Laïque Notre Pays présidé par Didier VAZEILLE, existe depuis 2001. Cette association entend participer au développement de la commune et favoriser le bien-être et l'épanouissement.

MEI HUA ZHUANG
St Genès Champanelle
et Clermont-Ferrand



L'association
AMICALE LAIQUE NOTRE
PAYS

vous propose une
RENCONTRE de
MEI HUA ZHUANG
animée par
Junmin REN

les 31 mars et 1^{er} avril 2012
au gymnase de St Genès Champanelle

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM
PRENOM
ADRESSE
.....
TEL
COURRIEL
ASL

PARTICIPATION

Individuels **40 €**x = €
Couples **74 €** x.....= €
Moins de 16 ans gratuit si adhérent à l'AE
Sinon **22 €** x..... = €
Uniquement samedi ou dimanche :
24 € x..... = €

Cotisation annuelle à l'Association

Européenne de MHZ **45 €**..... €
Total €

Repas « traiteur » du samedi soir à la maison des associations, à 200 m du gymnase :

Nombre de personnes x **14** = €

INSCRIPTION à renvoyer avec votre

règlement en 2 chèques séparés (le stage libellé à ALNP St Genès Champanelle et le repas libellé à E. Elleaume) à :

Emmanuel ELLEAUME
4 impasse des Martres
63122 – ST GENES CHAMPANELLE
04 73 87 03 04

Alnpsgc.MHZ@hotmail.fr

Attention inscription le 25 mars dernier délai !

Le **Mei Hua Zhuang** (MHZ) est un très ancien Art Martial interne,. Reconnu comme « une pierre précieuse » de la culture traditionnelle chinoise, il est profondément ancré dans le milieu rural de plusieurs provinces du Nord de la Chine où il a su garder le même esprit depuis son origine jusqu'à nos jours.

Le **Mei Hua Zhuang** s'aborde sans esprit de compétition. Pratiqué régulièrement en cherchant l'unité du corps (JING), de l'énergie vitale (QI) et de l'esprit (SHEN), il développe et fait circuler les énergies dans le corps, et permet de parvenir à une meilleure harmonie entre l'homme et la nature.

Le **Jiazi** est la base du MHZ. C'est un enchaînement de 5 postures correspondant aux 5 éléments : Métal – Eau – Bois – Feu – Terre.

Cette rencontre sera animée par Junmin REN.

Le Mei Hua Zhuang à St Genès Champanelle :

Un cours a lieu tous les mardi de 18h30 à 20h au gymnase de St Genès Champanelle. Contacter Emmanuel ELLEAUME au 04 73 87 03 04 (aux heures de bureau)

DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

LIEU

GYMNASE de St Genès Champanelle, entre l'école et les sapeurs pompiers.
Direction Pardon, Laschamps.

HORAIRES

Samedi 31 mars

- Accueil à partir de 9h
- Pratique de 9h30 à 12h30
- Repas « tiré du sac » ensemble de 12h30 à 14h15
- Reprise de la pratique de 14h15 à 17h30
- Repos de 17h30 à 20h et repas à 20h

Pour les débutants :

- Démonstration de 14h15 à 15h00
- Puis initiation libre et gratuite de 15h00 à 17h30.

Dimanche 1 avril

- Pratique de 9h à 12h30
- Repas « tiré du sac » ensemble de 12h30 à 14h
- Pratique de 14h à 16h30

Lieu pour les repas :

Maison des associations située entre l'école et la mairie.

HEBERGEMENT

Quelques liens :

Archipel Volcans :
Route de Clermont-Fd à Laschamps
Tél. 04 73 62 15 15

<http://www.archipel-volcans.com/>