

# BALAD'ZEN



Crédit : balad-zen-bois-d-amour-la-baule-1790503 (DR)



Balad'zen au coeur de la nature

## Infos pratiques

Catégorie : A faire

# Description

Balad'zen au coeur de la nature Randonnées - Qi Gong - Yoga Doux - Relaxation  
Retrouver la joie, la santé et la sérénité Vous recherchez une activité ludique pour vous ressourcer au coeur de la nature, les Balad'zen avec pauses de yoga doux, de qi gong et siestes méditatives sont faites pour vous. Encadrés par une professionnelle diplômée, redécouvrez le plaisir simple de tisser des liens avec la nature et les éléments, en forêts, dans le parc régional de Brière, les marais salants, sur les bords de Loire, la Côte Sauvage... Programme complet sur notre site.

Réservations obligatoires Professeure diplômée de qi cong, de thérapie par le yoga et de méditation guidée, passionnée de nature et de randonnée, Danièle, ancienne infirmière rayonnante et bienveillante, vous propose de partager de purs moments de bonheur, en connexion avec la nature, pour retrouver votre énergie et la joie de vivre. Durant 2h30, venez découvrir la forêt du Bois d'Amour durant cette randonnée d'une heure, de niveau débutant, accompagnée de 3 pauses yogiques et méditatives de 30 minutes, en symbiose avec les éléments. Les Balad'zen ont lieu tous les lundis et samedis de 10h à 12h30. Tarifs : 20€ adultes ; 10€ enfants ; gratuit pour les moins de 10 ans. Le nombre de places est limité à 5 personnes pour l'instant. La réservation est obligatoire au moins la veille au 06 85 02 58 78 Lieu de rendez-vous : aire de pique-nique à l'entrée de la forêt; Bd de Cacqueray. Matériel : un tapis ou un drap de bain, des vêtements adaptés, du gel hydroalcoolique, un masque, une boisson. Nous veillons scrupuleusement au respect des gestes sanitaires en vigueur. D'autres Balad'zen sont également organisées dans notre belle région toute l'année. Tout le programme est disponible ici Tous les dimanches de mai et juin, une grande Balad'zen vous sera proposée de 10h à 16h dans différents lieux de la région, toujours agrémentée de pauses zen : circuits dans la campagne bauloise, l'estuaire de la Loire, Pornic, les marais salants et le parc régional de Brière. Lieu de rendez-vous fixé en fonction des Balad'zen. Harmonisez votre corps et votre esprit pour retrouver en douceur la paix et votre pleine forme. Namasté.



# Toutes les informations pratiques

## Contact

44500 SAINT-NAZAIRE

[daniele.omzen@gmail.com](mailto:daniele.omzen@gmail.com)

<https://omzen.jimdofree.com/>