



Les 28 et 29 juin 2025
au Parc Floral de Paris

8^e édition

Paris Zen Festival

Espace City'zen Paris

Le festival de bien-être
et yoga pour tous à Paris

Cours | Massages | Conférences | Ateliers | Pop-up Stores

www.cityzenparis.com



L'ESPACE CITY'ZEN PARIS

L'Espace City'zen Paris est un lieu atypique et exceptionnel dont l'emplacement, l'agencement, la décoration, la beauté dégagent une atmosphère toute particulière faite de calme, de chaleur humaine, de sérénité, de créativité.

Situé dans le Parc Floral de Paris, accessible en métro ligne 1 et en RER A, c'est un lieu de ressourcement, de calme et de concentration, une bouffée d'oxygène sous les arbres au cœur de la nature à Paris.

Tiers lieu où se mêlent séminaires zen, pratiques bien-être et expositions en partenariat avec la ville de Paris, l'Espace City'zen Paris organise l'été le Paris Zen Festival, des journées dédiées à la pratique et la découverte du yoga, pilates, sophrologie et autres méthodes douces dans un cadre d'exception.

Loin du tumulte parisien, l'équipe centrée sur le bien-être, l'épanouissement de soi et la créativité y enseigne l'art de lâcher prise, respirer, se reconnecter et se dépenser toute l'année.

L'Espace City'zen Paris vous propose un lieu de reconnexion avec vous-même, avec les autres, avec la nature et avec votre environnement.

Propice à la détente et à la créativité, l'Espace City'zen Paris accueille chaque année plus de 7000 visiteurs en quête de calme et la plénitude.

Lieu de rencontres, d'échanges et de développement, nous sommes fiers de pouvoir à nouveau tenir le Paris Zen Festival après deux étés durant lesquels cela n'a pas été possible.

Retrouvez-nous les 28 et 29 juin prochains pour 2 jours de partage, bien-être et détente au Parc Floral de Paris !

Contact presse

Mathilde JEANNEROT-BILLAUD

Directrice

mathilde@cityzenparis.com

06.63.29.50.23

LE PARIS ZEN FESTIVAL

Fort de son succès des années précédentes, le Paris Zen Festival revient pour sa huitième édition.

Deux jours de rencontres et de pratiques aux creux des arbres :

- Cours en salle et en plein-air
- Ateliers, conférences, démonstrations
- Pop-up stores & créateurs
- Massages, soins et réflexologie plantaire

2 jours zen & découverte pour amorcer la détente, et s'ancrer résolument dans la sérénité avant de regagner la ville.

Venez le temps d'un cours ou d'un atelier, un jour ou les deux, vous ressourcer et découvrir les pratiques de l'Espace City'zen Paris.

Avec un passe journée ou week-end, en solo ou en duo, venez assister aux cours et conférences de votre choix, sur inscription préalable.

Yoga, Qi Gong, Sophrologie, Pilates, méditation, nature, conférences... Un festival d'ateliers à l'Espace City'zen Paris pour commencer l'été ressourcés !



Le Paris Zen Festival est l'événement incontournable pour les passionnés de bien-être. Situé dans le Parc Floral de Paris, ce festival offre des ateliers de Yoga, Qi gong, pilates, plus d'une dizaine de pratiques s'y retrouvent.

Ouverts à tous, quel que soit le niveau, les cours sont une invitation à la découverte de la discipline, du professeur, de son prochain. Nature, massages, musique, détente, créateurs, conférences... C'est l'occasion parfaite pour se ressourcer en plein air et découvrir de nouvelles activités en profitant des 35 hectares de nature du Parc.

Cours, massages, conférences, ateliers & pop-up stores en salle et aux creux des arbres.



2
jours



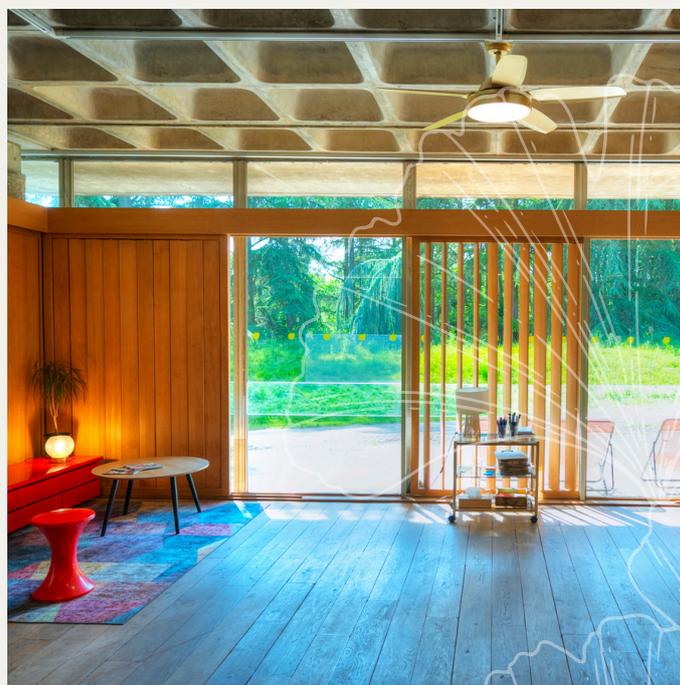
10+
pratiques



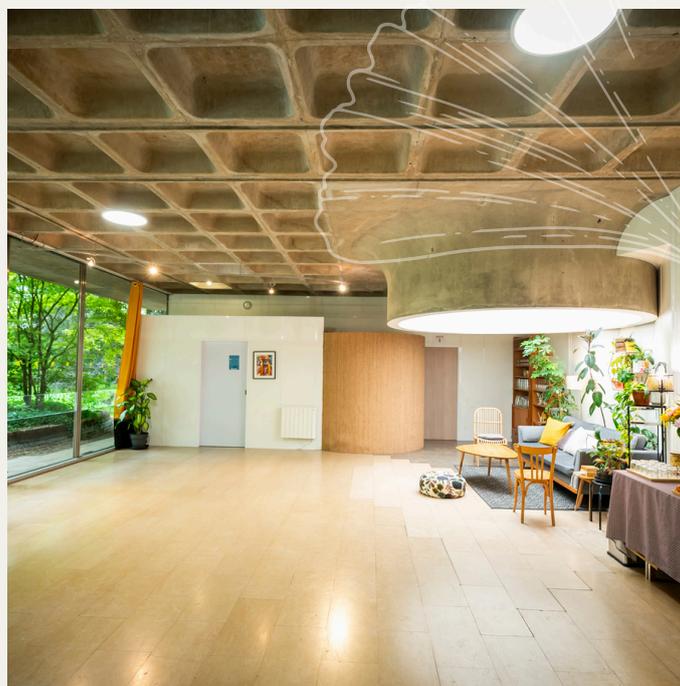
800
participants



10+
partenaires



SALLE DU PÔNANT



SALLE DU LEVANT



TERRASSE EN PLEIN AIR



[Consulter le site](#)

Stretching postural

Une méthode permettant d'étirer tous les muscles du corps, tendons, et ligaments en douceur à l'aide d'exercices doux se pratiquant debout et au sol.

Hatha Yoga Flow

Un yoga traditionnel combinant la tenue de postures et des exercices de respiration.

Tai-chi Chuan

La boxe souple des arts martiaux chinois "wushu chinois".

Pilates

Une méthode douce et accessible à tous qui contribue à renforcer les muscles profonds et améliorer mobilité articulaire et souplesse.

Sophrologie

Sophrologie ou l'éveil à la conscience de soi, des autres et au monde qui nous entoure à travers des exercices dynamiques et de visualisation.

Qi-Gong

Des mouvements pour faire circuler harmonieusement l'énergie dans tout le corps afin de rétablir l'équilibre physique et psychologique.

Yoga de Samara

Un yoga doux pour revenir à soi et développer la présence.

Nadi yoga

Un yoga doux et accessible à tous pour prendre soin du dos et des articulations.

Kung-fu Dahara

Travailler votre approche de la distance, du contact et de la spontanéité pour construire la base de votre confiance intérieure.

Yoga Vinyasa Flow

Le Yoga Vinyasa Flow ou la synchronisation du mouvement sur la respiration.

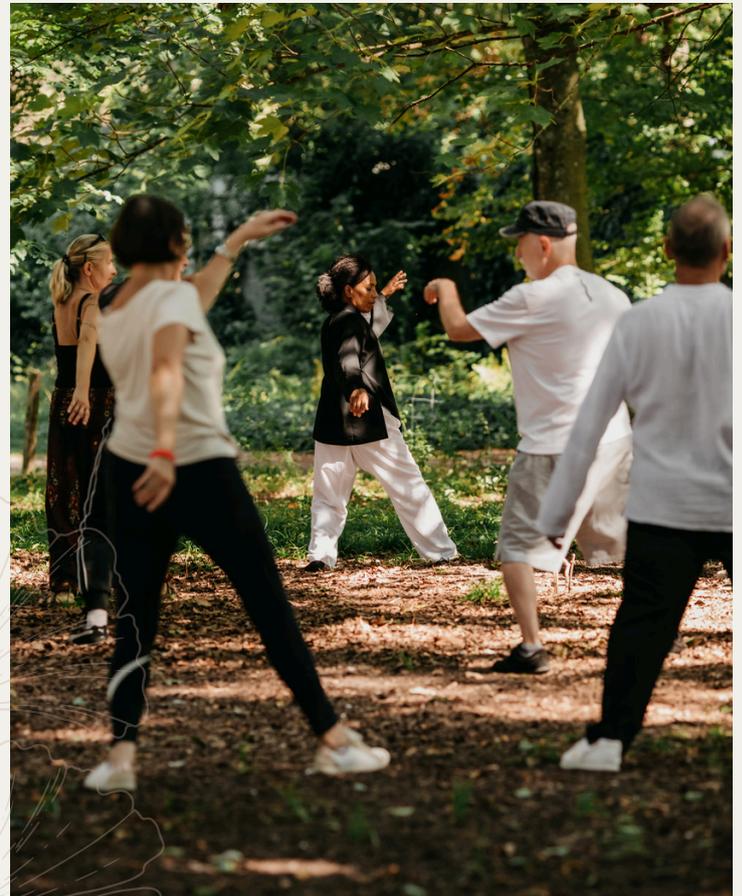
Réflexologie plantaire

Une pratique centrée sur les points de pression des pieds pour favoriser une détente profonde et rétablir l'harmonie dans le corps.

Massages bien-être

Des techniques de relaxation corporelle pour apaiser les tensions et améliorer le bien-être général.

Une variété d'activités axées sur le bien-être et la pratique douce, dans un écrin de nature.



Lors de cette édition, les visiteurs auront l'opportunité d'explorer une multitude d'expériences inédites à travers des pop-ups exclusifs, des ateliers inspirants, des concerts immersifs et des activités originales en lien avec le bien-être, le bio, le fait maison et la reconnexion à la nature. Que ce soit à travers des séances de méditation, des initiations au yoga, des ateliers DIY ou des dégustations de produits naturels, chacun pourra trouver une source d'inspiration pour cultiver un mode de vie plus sain et équilibré.



POP UPS, ATELIERS & MASSAGES



& AUSSI...

Des conférences, ateliers adultes et enfants, démonstrations de danse et de yoga, séances de sound healing, méditation guidée et espaces de relaxation sous les arbres.

Des initiations de 30 minutes aux massages Tuina et Kobido seront proposées dans le cabinet du salon City'zen. De plus, sous les arbres du festival, Sophie, Marie, Anne et Muriel offriront des soins découverte, incluant des massages "Bras Mains Pieds" et des séances de réflexologie plantaire, pour une expérience de détente en plein air.



LE PARC FLORAL DE PARIS

L'Espace City'zen Paris est niché au cœur du Parc Floral de Paris, un jardin de 35 hectares réputé dans le monde entier, situé au cœur du Bois de Vincennes et accessible en métro ligne 1.

Magnifique parc de la ville de Paris, le Parc Floral est, fleuri tout au long de l'année et possède plus de 3000 plantes de collection.

Partie intégrante de la politique du développement durable que la ville de Paris mène depuis quelques années, il abrite une multitude de végétaux contribuant à la conservation de la biodiversité et à l'étude du changement climatique.

Selon la légende, Saint-Louis rendait justice sous un chêne du Parc Floral. Aujourd'hui, l'Espace City'zen Paris y côtoie une nature extraordinaire, une scène de spectacles, deux restaurants, un théâtre, un espace événements, un spectacle de marionnettes et une grande aire de jeux pour enfants.

L'accès au parc se fait par l'esplanade du Château de Vincennes, très bien desservie en transports communs et en voiture. Plusieurs parkings jalonnent le Parc Floral pour faciliter les visites.

Découvrez un espace de détente en plein air avec les Terrasses Zen : activités collectives, jeux en extérieur, et moments de partage vous y attendent.

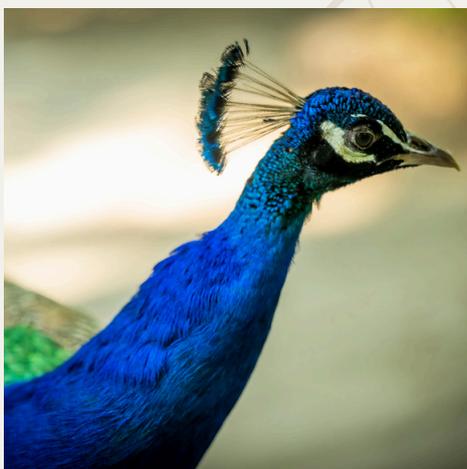
Savourez une sélection de produits bio et gourmets, des boissons rafraîchissantes aux snacks pour toute la famille.

Profitez de vastes espaces pour vous relaxer, faire une pause, et pratiquer vos activités.



PARIS AU GRAND AIR

- Chaises longues
- Tables & chaises
- Boissons fraîches
- Snacks
- Pause café



ESPACE
CITY'ZEN
PARIS



Espace City'zen Paris
Parc Floral de Paris - Maison du
Jardin Botanique
Route de la Pyramide, 75012 Paris



06 07 31 67 81



hello@cityzenparis.com



www.cityzenparis.com



Metro 1, RER A, Bus 46 & 112



ARBORETUM
PARC FLORAL
PARC DE BAGATELLE
SERRES D'AUTEUIL

