ESPACE CITY'ZEN PARIS

Les 28 et 29 juin 2025
au Parc Floral de Paris

8e édition

Paris Zen Festival

Espace City'zen Paris

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

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

www.cityzenparis.com

LE PARIS ZEN FESTIVAL

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

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 l'été.

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

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.

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 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, des autres. 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.

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.

AU PROGRAMME

SAMEDI 28 JUIN

10h30 - 12h30 : Bain de forêt avec Nathalie Grosz
10h45 - 11h45 : Cours de Nadi Yoga avec Mercedes Garcia
11h - 12h : Cours de Kung Fu Dahara avec Florian Verdun
13h45 - 14h45 : Le mandala de l'arbre que je suis avec Anne Loudenot
14h - 15h : Cours d'Animal Flow avec Laura Mercier
14h45 - 15h45 : Méditation guidée sur les 4 éléments avec Elena Da Rocha
15h15 - 16h45 : Yoga Workshop avec Mathieu Boldron
17h - 18h : Kirtan avec Mathieu Boldron
17h15 - 18h15 : Une forêt de Yogi avec Blandine Bourdery

DIMANCHE 29 JUIN

9h - 10h : Cours de Yoga Vinyasa avec Annabelle Rat
9h45 - 12h45 : Marche du temps profond avec Christine Koehler
10h15 - 11h15 : Cours de Qi Yin Yoga avec Florence Jailler
10h45 - 11h45 : Cours de sophrologie ludique avec Chitlada Calvier
11h30 - 12h30 : Cours de Viet-vo-Dao en famille avec Florence Jailler
11h30 - 12h30 Yoga Vinyasa avec Julie Lannoy
13h15 - 14h30 : Cours de Nirvana Fitness avec Nathalie Grosz
14h - 15h : Conférence et dédicace "Et si le corps était la clés" avec Alice Vivian
14h15 - 15h15 : Cours de Tai Chi Chuan avec Christophe Joseph-Mathieu
15h - 16h30 : Yoga Workshop avec Mathieu Boldron
16h30 - 17h30 : Marche méditative dans le Parc avec Chitlada
17h - 18h : Cours de Stretching postural et méditation guidée avec Christine Sospedra
17h - 18h15 : Yoga Vinyasa et Soundbath Handpan avec Thomas Rébus
17h30 - 18h30 : Mandala Végétal : cercle de clôture avec Anaïs Bon

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 évènements, 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

ESPACE CITY'ZEN PARIS · PARIS · JARDIN BOTANIQUE DE PARIS · ARBORETUM · PARC FLORAL · PARC DE BAGATELLE · SERRES D'AUTEUIL · GL events