

## **BALAD'ZEN LES DIMANCHES EN MAI ET JUIN 2021**

**1 – DIMANCHE 9 MAI : CIRCUIT DE L'ESTUAIRE ST BREVIN**  
10 km . Départ : 10 H, parking place de Bougainville à Mindin

**2 – DIMANCHE 16 MAI : ENTRE CHAUMIERES ET MARAIS**  
11 km. Départ : 10 H, parking du village de Kerhinet

**3 - DIMANCHE 23 MAI : CIRCUIT DE LA CHAPELLE ST VITAL**  
10,3 KM . Départ : 10H, St Viaud, stèle de la Brosse

**4 - DIMANCHE 30 MAI : LA BAIE DE PONT MAHE ASSERAC**  
13 KM. Départ : 10 H, parking rue de la Plage, face à la baie de Pont-Mahé

**5 - DIMANCHE 6 JUIN : L'ÎLE ADET A FROSSAY**  
20,3 KM CIRCUIT A VELO. Départ : 10H, Place Général de Gaulle

**6 – DIMANCHE 13 JUIN : PIRIAC SUR MER**  
12 KM . Départ 10H, parking plage de Lérat, Piriac sur Mer

**7 – DIMANCHE 20 JUIN : CIRCUIT DES MENHIRS à CORSEPT**  
12 KM. Départ 10H, place de l'Eglise

**8 – DIMANCHE 27 JUIN : TOUR DE BRIERE à VELO**  
30 KM. Départ 10H, parking du Port de Rozé, St Malo de Guersac

Toutes les Balad'zen sont des marches conscientes, agrémentées de pauses de qi gong, yoga et méditations guidées, dans des lieux propices à la sérénité, afin de se ressourcer au cœur de la nature et de respecter les besoins de calme de chacun.

Matériel : gel et masque, tapis ou drap de bain, vêtements adaptés, boisson et déjeuner, vélo ou chaussures adaptées à la marche.

Nous veillons à l'application des règles sanitaires en vigueur.

Réservation obligatoire au moins la veille : 06 85 02 58 78

Nombre de places limité

**NAMASTE**