



VERCORS

VIVEZ L'HIVER INTENSÉMENT



11 et 12 décembre 2021 à Méaudre

LES Z'ELLES BLANCHES

un rassemblement convivial au féminin!

Avec un mode de vie très contraignant pour de nombreuses personnes, le besoin de se ressourcer et de se retrouver dans une cadre naturel se fait ressentir.

Grace à ses bienfaits, l'activité sportive en plein air aide ainsi à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

Le ski de fond et les activités nordiques semblent être le moyen idéal pour réunir bien-être, vitalité et plaisir de l'activité pour tous les niveaux de pratique.

C'est dans cet esprit que Méaudre Animations organise **les Z'elles Blanches, un évènement 100% féminin et bien-être.**

Pour une journée ou un week-end, nous attendons jusqu'à 150 participantes qui découvriront les plaisirs des activités nordiques et les bienfaits des activités bien-être.

AU PROGRAMME DE SAMEDI :

Activités nordiques :

Ski de fond : séance de découverte ou de perfectionnement du classique ou du skating encadrée par des professionnels diplômés.

Raquettes : randonnées encadrées par des accompagnateurs en montagne.

Ski de randonnée nordique : séance de découverte ou de perfectionnement encadrée par des professionnels diplômés.

Activités bien-être :

Découvertes du yoga, pilates, méditation de pleine conscience, auto-massage ayurvédique à l'huile chaude.

Conférence "des plantes et des femmes : complicité et transmission depuis le moyen âge" proposée par Diane Loury

<https://herbeauxelfes.jimdofree.com/conf%C3%A9rences/>

Et parce que cette édition se veut être une édition de retrouvailles, conviviale et festive :

1h de zumba après les ateliers de l'après-midi pour finir la journée dans la bonne humeur!

AU PROGRAMME DE DIMANCHE :

Nos participantes chausseront les raquettes ou les skis de randonnée et partiront sur nos plus beaux parcours pour profiter de nos splendides paysages lors d'une randonnée encadrée par des professionnels.

Et pour terminer le week-end en beauté, quoi de mieux que d'aller flâner sur le **Marché de Noël** qui se tiendra sur la Place Locmaria de 13h30 à 18h.



Plus d'infos : 04 76 95 27 30 ou

[HTTPS://LESZELLESBLANCHES.JIMDOFREE.COM/](https://leszellesblanches.jimdofree.com/)

Contact Presse : Nadège ROCHAS - 04 76 95 20 68 - presse.autrans-meaudre@otivercors.com

