

# ≡ FOUESNANT-LES GLÉNAN



VITAMINES  
SEA



PROGRAMME  
DES ACTIVITÉS  
BIEN-ÊTRE

AVRIL/OCTOBRE 2020

 [WWW.TOURISME-FOUESNANT.FR](http://WWW.TOURISME-FOUESNANT.FR)



LA RIVIERA  
BRETONNE

FOUESNANT-LES GLÉNAN



JE CRÉE



OÙ ?

Avec ses points de vue remarquables et ses expositions plein sud, les belles plages de sable fin offrent un cadre naturel idéal pour s'adonner à une activité créative et inspirante.

Pour notre programme VITAMINES SEA, nous avons choisi ce spot pour vous proposer une activité artistique : le beach art.

Au rythme des marées, face à l'océan, accordez-vous une parenthèse bien-être pour déconnecter et être happy.



# ATELIER BEACH ART

## L'ACTIVITÉ

Créez une œuvre éphémère sur la plage. Laissez s'exprimer votre créativité en traçant et en ratissant toutes les formes possibles au gré de vos envies en dessinant un Mandala XXL.

### LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Esprit libéré
- Concentration améliorée
- Contemplation boostée
- Méditation intensifiée

## INFOS PRATIQUES

De 10 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



**Avril - le mardi**

- 14 avril - 15h00
- 21 avril - 09h30

**Juillet - le mardi**

- 07 juillet - 11h00 à 14h00 (+ pique-nique)
- 14 juillet - 17h00
- 21 juillet - 11h00 à 14h00 (+ pique-nique)
- 28 juillet - 16h30

**Août - le mardi**

- 04 août - 11h00 à 14h00 (+ pique-nique)
- 11 août - 15h15
- 18 août - 09h30
- 25 août - 15h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- À boire
- Pique-nique (suivant la date)

Sur nos plages (précision donnée le jour de l'inscription en fonction des marées)

Si ☁ Atelier Mandala en intérieur



LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

**Adulte : 10€**  
**Ado (10-17 ans) : 8€**

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h45

DURÉE





## JE ME BALADE

### OÙ ?

Le marais de Mouterlin vous offre un plongeon bienfaisant à la découverte d'une biodiversité exceptionnelle au cœur d'un site naturel protégé.

Pour notre programme VITAMINES SEA, nous avons choisi ce terrain de jeu pour vous proposer une balade unique.

Laissez-vous guider par le jeu et partez à l'aventure pour un parcours sensoriel qui mettra vos sens en éveil. Empruntez une multitude de petits chemins, explorez cette nature, sentez, goûtez, écoutez, regardez et émerveillez-vous le temps d'une balade ludique.



# BALADE SENSORIELLE & GOURMANDE

## L'ACTIVITÉ

Partez pour une balade qui met vos cinq sens en éveil.

Avez-vous déjà prêté attention aux formes, aux couleurs, aux odeurs qui vous entourent ? Les yeux masqués, vivez une expérience originale et découvrez la nature comme vous ne l'avez jamais vue.

### LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Repères modifiés
- Lâcher-prise exigé
- Curiosité stimulée
- Activité pour s'amuser et partager

## INFOS PRATIQUES

De 5 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



### Avril - le mercredi

- 15 avril - 10h00
- 22 avril - 10h00

### Mai - le vendredi

- 22 mai - 10h00

### Juillet - le mercredi

- 08 juillet - 10h00
- 15 juillet - 10h00
- 22 juillet - 10h00
- 29 juillet - 10h00

### Août - le mercredi

- 05 août - 10h00
- 12 août - 10h00
- 19 août - 10h00
- 26 août - 10h00

### Octobre - le mercredi

- 21 octobre - 10h00
- 28 octobre - 10h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Chaussures fermées et confortables

Parking de la plage de Cleut Rouz  
Hent Cleut Rouz  
Direction Mouterlin

LIEU DE RENDEZ-VOUS



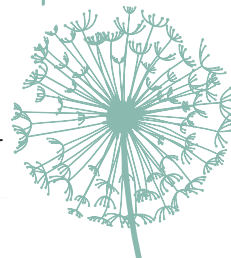
PRIX

- Adulte : 9€
- Ado (13-17 ans) : 7€
- Enfant (5-12 ans) : 6€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h45

DURÉE





# JE ME BALADE



## OÙ ?

Le marais de Moustierlin vous offre une immersion au cœur d'un site naturel préservé. Avec sa multiplicité de paysages et son exceptionnelle biodiversité, voici le lieu privilégié pour une promenade entre terre et mer.

Pour notre programme VITAMINES SEA, nous avons choisi ce terrain de jeu pour une balade qui vous invite à vous reconnecter à la nature.

Empruntez le sentier côtier, contournez des étangs et de grandes prairies, longez le bord de mer face à l'Archipel des Glénan, observez les oiseaux et profitez de la quiétude du lieu pour prendre soin de vous.



# SOPHRO-BALADE

## L'ACTIVITÉ

Découvrez cette balade qui allie la randonnée à des exercices de sophrologie. Elle vous invite à lâcher prise et à vous reconnecter à la nature et à votre corps.

### LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Respiration posée
- Relaxation décuplée
- Mental apaisé
- Rythme naturel retrouvé

## INFOS PRATIQUES

De 11 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



### Juillet - le mardi

- 07 juillet - 14h15
- 21 juillet - 14h15
- 28 juillet - 14h15

### Août - le mardi

- 04 août - 14h15
- 11 août - 14h15
- 25 août - 14h15

### Septembre - le mercredi

- 02 septembre - 10h00
- 09 septembre - 10h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Eau
- Serviette (pour s'asseoir)
- Chaussures fermées et confortables

Chapelle de Kerbader  
Hent Kerbader  
Direction Moustierlin

LIEU DE RENDEZ-VOUS



Si report possible le jeudi



PRIX

Adulte : 14€  
Ado (11-17 ans) : 12€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

2h00

DURÉE





# JE PRENDS SOIN DE MOI



## OÙ ?

Entre les pointes de Beg-Meil et du Cap-Coz, la côte se compose de petites criques naturelles, de vrais cocons !

Pour notre programme VITAMINES SEA, nous avons choisi de vous emmener du côté de Bot Conan et/ou de Lantecoste.

Blotti entre les rochers et face à l'océan, ce cadre naturel c'est « the place to be » pour se ressourcer.



# ÉVEIL DOUCEUR DU CORPS

## L'ACTIVITÉ

Installez-vous confortablement dans une petite crique pour une séance de relaxation et de gymnastique sensorielle.

Accordez-vous un moment pour lâcher prise, être à l'écoute de votre corps et de vos sens et vous reconnecter à la nature.

## LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Sur soi, son attention recentrer
- Physique et mental relâchés
- Organisme apaisé
- Tonus augmenté

## INFOS PRATIQUES

De 12 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



### Avril - le jeudi :

- 16 avril - 10h15
- 23 avril - 10h15

### Juillet - le jeudi :

- 09 juillet - 10h15
- 16 juillet - 10h15
- 23 juillet - 10h15
- 30 juillet - 10h15

### Août - le jeudi :

- 06 août - 10h15
- 13 août - 10h15
- 20 août - 10h15
- 27 août - 10h15

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Natte ou serviette de plage

Parking de la plage de Bot Conan  
Hent Lantecoste  
Direction Beg-Meil



LIEU DE RENDEZ-VOUS



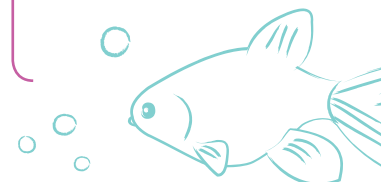
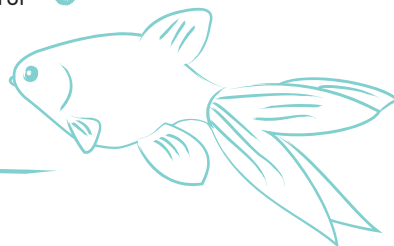
PRIX

Adulte : 10€  
Ado (12-17 ans) : 8€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h15

DURÉE





# JE PRENDS SOIN DE MOI



## OÙ ?

Les petites criques intimistes nichées entre Cap-Coz et Beg- Meil sont un havre de paix pour les amoureux de nature et de calme. Avec ses eaux translucides et son sable fin, ce décor de carte postale est une invitation à la détente.

Pour notre programme VITAMINES SEA, nous avons choisi de vous emmener du côté de Bot Conan et/ou de Lantecoste.

Exposées plein est, le matin elles sont baignées de lumière et idéales pour prendre soin de soi tout simplement !



# INSTANT PILATE

## L'ACTIVITÉ

Participez au cours de « Pilate bien-être » face à l'océan. Vous travaillerez la tonicité, la mobilité et la souplesse du corps en harmonie avec la respiration.

### LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Son corps, le comprendre et l'écouter
- Tensions atténuées
- Détente assurée
- Harmonie renforcée

## INFOS PRATIQUES

De 16 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



### Avril - le mardi

- 14 avril - 10h00
- 21 avril - 10h00

### Juillet - le mardi

- 14 juillet - 10h00
- 21 juillet - 10h00
- 28 juillet - 10h00

### Août - le mardi

- 04 août - 10h00
- 11 août - 10h00
- 18 août - 10h00
- 25 août - 10h00

### Septembre - le jeudi

- 03 septembre - 10h00
- 10 septembre - 10h00

Rendez-vous 15 mn avant le début de l'activité



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- À boire
- Natte ou serviette de plage

Parking de la plage de Bot Conan  
Hent Lantecoste  
Direction Beg-Meil

LIEU DE RENDEZ-VOUS

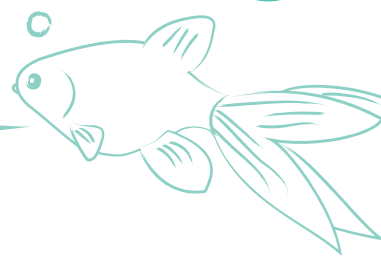


PRIX

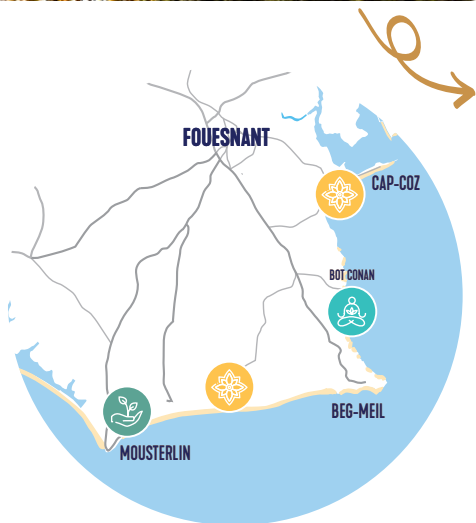
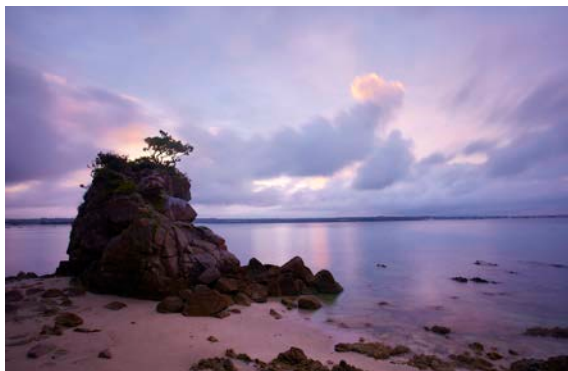
- Adulte : 10€
  - Ado (16-17 ans) : 8€
- Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h00

DURÉE



PASSEZ  
EN MODE  
VITAMINES  
SEA



## ENVIE DE DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ?

Il vous suffit de réserver celles-ci à l'Office de tourisme. Le paiement se fait impérativement avant le jour de la sortie.

**Pour vous faire découvrir** ces moments de bien-être, vous êtes accompagnés par des professionnels (ici on parle de Zen'imateurs !)

**Pour commencer à l'heure**, notre "Zen'imateur" vous donne rendez-vous sur place 15 minutes avant le début de l'animation.

**En cas d'annulation de votre part**, vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement.

**LA RIVIERA  
BRETONNE**  
FOUESNANT-LES GLÉNAN



**OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME  
DE FOUESNANT-LES GLÉNAN**

4 Espace Kernvéleck • B.P. 14 • 29170 FOUESNANT  
Tél. 02 98 51 18 88 • e-mail : [info@tourisme-foesnant.fr](mailto:info@tourisme-foesnant.fr)  
[www.tourisme-foesnant.fr](http://www.tourisme-foesnant.fr)

