BRETAGNE

FOUESNANT-LES GLÉNAN

VITAMINES SEA

PROGRAMME DES ACTIVITÉS LUDIQUES ET BIEN-ÊTRE

AVRIL/NOVEMBRE 2023

WWW.TOURISME-FOUESNANT.FR

LA RIVIERA BRETONNE
FOUESNANT-LES GLÉNAN

DÉCOUVRIR EN FAMILLE

OÙ ?

Le marais de Mousterlin 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

PUBLIC

De 5 à 99 ans

PRÉVOIR

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

LIEU DE RENDEZ-VOUS

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

Si report de date envisageable

PRIX

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

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

DURÉE

1h45

QUAND

Avril / mai - le mercredi
- 19 avril - 10h00
- 26 avril - 10h00
- 03 mai - 10h00

Juillet - le mercredi
- 05 juillet - 10h00
- 12 juillet - 10h00
- 19 juillet - 10h00
- 26 juillet - 10h00

Août - le mercredi
- 02 août - 10h00
- 09 août - 10h00
- 16 août - 10h00
- 23 août - 10h00
- 30 août - 10h00

Octobre - le mercredi
- 25 octobre - 10h00

Novembre - le jeudi
- 02 novembre - 10h00

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

Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation sanitaire.
Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr

APPRENDRE EN FAMILLE

OÙ ?

Tout au bout de la pointe du Cap-Coz, lorsque la mer se retire pour laisser paraître les rochers, c'est tout un univers de vie insoupçonné qui se dévoile.

Voici un cadre naturel idéal pour s'adonner à une activité VITAMINES SEA à la fois ludique et éco-responsable : observer, apprendre et respecter !

Au rythme de la marée, dans cette atmosphère iodée, apprenez les bons gestes de la pêche et prenez un bol d'air marin en famille !

PÊCHE À PIED

L'ACTIVITÉ

Accompagnés par une animatrice, participez en famille à une activité "Pêche à Pied" (accessible dès 5 ans) pour mieux connaître ce milieu marin si spécifique et ainsi contribuer à sa préservation.

Découvrez les « petits habitants » de nos côtes, apprenez à les reconnaître et adoptez aussi les bonnes pratiques de la "Pêche à Pied".
Seau, épuisette & râteau pourront vous être prêtés (1 kit par famille). En fin de séance, vous emporterez plein de beaux souvenirs mais nos « petits amis » retourneront dans leur milieu naturel !

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Plein d'iode assuré
- Environnement respecté
- Bons gestes adoptés
- Connaissances partagées

INFOS PRATIQUES

PUBLIC

De 5 à 99 ans
(présence obligatoire d'un adulte avec les enfants)

PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / crème solaire
- Des chaussures fermées ne craignant pas l'eau salée / ou des bottes
- Votre matériel si vous en avez

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Pointe du Cap-Coz
au bout de la plage
(se garer sur le parking au bout de la pointe)

PRIX

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

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

DURÉE

2h00

QUAND

Avril - le jeudi
- 20 avril - 10h45

Mai - le vendredi
- 05 mai - 10h30

Juillet - le jeudi ou le mardi
- 06 juillet - 12h45
- 11 juillet - 17h30
- 20 juillet - 12h15
- 25 juillet - 15h30

Août - le mardi ou le jeudi
- 03 août - 11h45
- 08 août - 15h45
- 15 août - 10h15
- 17 août - 11h30
- 22 août - 14h00
- 31 août - 10h45

Octobre - le vendredi ou le mardi
- 27 octobre - 09h30
- 31 octobre - 11h00

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

Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation sanitaire.
Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr

BALADE AU GRAND AIR

OÙ ?

Le marais de Mousterlin 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.

Imprégnez-vous du calme qui vous entoure et laissez les ondes positives ne faire qu'un avec vous.

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

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

INFOS PRATIQUES

PUBLIC

De 11 à 99 ans

PRÉVOIR

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

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Chapelle de Kerbader
Hent Kerbader
Direction Mousterlin

Si report de date envisageable

PRIX

Adulte : 12€
Ado (11-17 ans) : 10€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

DURÉE

2h00

QUAND

Juin - le vendredi
- 23 juin - 10h00
- 30 juin - 10h00

Juillet - le vendredi
- 07 juillet - 10h00
- 14 juillet - 10h00

Août -le vendredi
- 11 août - 10h00
- 18 août - 10h00
- 25 août - 10h00

Septembre - le vendredi
- 1er septembre - 10h00
- 08 septembre - 10h00

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

Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation sanitaire.
Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr

PAUSE DYNAMIQUE

OÙ ?

A l'arrière du Cap-Coz, le panorama vaut le détour et vous offre un écrin de verdure vivifiant.

Pour notre programme VITAMINES SEA, nous avons choisi de vous faire profiter des bienfaits naturels de l'anse de Penfoulic.

C'est le lieu idéal pour « se lâcher », prendre du plaisir en rythme et faire le plein d'énergie positive.

Respirez à pleins poumons et profitez, tout simplement !

ZUMBA

L'ACTIVITÉ

Détendez-vous et prenez du plaisir !

C'est en mouvement que vous allez vous ressourcer : chacun à son rythme, en s'amusant et en se laissant porter par l'entrain de la séance, vous vous libérez au grand air et vous vous faites le plus grand bien. En mode « good mouv' - good vibes », lâchez prise et adoptez cette positive attitude qui vous donnera du pep's !

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Détente assurée
- Corps tonifié
- Esprit libéré
- Organisme oxygéné

INFOS PRATIQUES

PUBLIC

À partir de 14 ans

PRÉVOIR

- Lunettes / casquette / crème solaire
- À boire
- Tenue souple et baskets (+ serviette)

LIEU DE RENDEZ-VOUS

À l'arrière du Cap-Coz
Cale de Pen An Cap
Si repli en intérieur

PRIX

7€ la séance pour tous

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

DURÉE

1h00

QUAND

Juillet - le mardi
- 11 juillet à 10h30
- 18 juillet à 10h30
- 25 juillet à 10h30

Août - le mardi
- 1er août à 10h30
- 08 août à 10h30
- 15 août à 10h30

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

Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation sanitaire.
Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr

PAUSE DOUCEUR

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.

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

INSTANT MÉDITATION

L'ACTIVITÉ

Profitez d'un instant douceur dans une petite crique pour une initiation à la Méditation Pleine Présence ® et à la 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 recentrée
- Physique et mental relâchés
- Organisme apaisé
- Tonus augmenté

INFOS PRATIQUES

PUBLIC

De 12 à 99 ans

PRÉVOIR

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

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Stationner au parking de la plage de Bot-Conan
Rue Hent Lantecoste (direction Beg-Meil)
RDV sur la plage située à gauche à la sortie du parking
Si repli en intérieur

PRIX

Adulte : 10€
Ado (12-17 ans) : 8€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

DURÉE

1h15

QUAND

Juin - le jeudi :
- 22 juin - 10h00
- 29 juin - 10h00

Juillet - le jeudi :
- 06 juillet - 10h00
- 13 juillet - 10h00
- 20 juillet - 10h00
- 27 juillet - 10h00

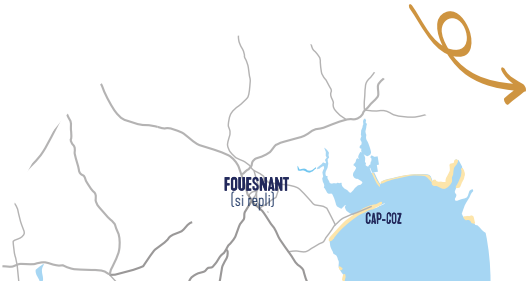
Août - le jeudi :
- 03 août - 10h00
- 10 août - 10h00
- 17 août - 10h00
- 24 août - 10h00
- 31 août - 10h00

Septembre - le jeudi :
- 07 septembre - 10h00

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

Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation sanitaire.
Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr

PASSEZ EN MODE VITAMINES SEA



ENVIE DE DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS ?

Réservations à l'Office de tourisme. Le paiement se fait impérativement avant le jour de la sortie.

Toutes ces activités sont encadrées par nos **Zen'imateurs** : laissez-vous guider en toute confiance !

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

En cas de repli , vous serez informé du lieu de rendez-vous en intérieur.

LA RIVIERA BRETONNE
FOUESNANT-LES GLÉNAN

OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME DE FOUESNANT-LES GLÉNAN
4 Espace Kernévéleck • B.P. 14 • 29170 FOUESNANT
Tél. 02 98 51 18 88 • e-mail : info@tourisme-fouesnant.fr
www.tourisme-fouesnant.fr

© photos : OMT Fouesnant-les Glénan ; A. Lamoureux, Wide Pixel ; Mairie de Fouesnant-les Glénan - C. Falgoas
Création graphique : Imprimerie du Commerce / Adaptation OMT Fouesnant-les Glénan