

# ≡ FOUESNANT-LES GLÉNAN

≡ VITAMINES  
SEA



PROGRAMME  
DES ACTIVITÉS  
LUDIQUES ET  
BIEN-ÊTRE

AVRIL/OCTOBRE 2024

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



LA RIVIERA  
BRETONNE  
FOUESNANT-LES GLÉNAN



# DÉCOUVRIR EN FAMILLE

## 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**



**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**



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 et samedi**

- 10 avril - 10h00
- 20 avril - 10h00
- 24 avril - 10h00
- 1<sup>er</sup> mai - 10h00
- 08 mai - 10h00

**Juillet - le mercredi**

- 10 juillet - 10h00
- 17 juillet - 10h00
- 24 juillet - 10h00
- 31 juillet - 10h00

**Août - le mercredi**

- 07 août - 10h00
- 14 août - 10h00
- 21 août - 10h00
- 28 août - 10h00

**Octobre - le mercredi**

- 23 octobre - 10h00
- 30 octobre - 10h00

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



# 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 à adopter en bord de mer et prenez un bol d'air marin en famille !



## TRÉSORS DU BORD DE MER

### L'ACTIVITÉ

Accompagnés par une animatrice, participez en famille à une activité "Bord de Mer" (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, la flore qui les entoure, apprenez à les reconnaître et adoptez aussi les bonnes pratiques au gré du rythme de "Dame Nature" ! En fin de séance, vous emporterez plein de beaux souvenirs mais nos « petits amis » resteront dans leur milieu naturel. Un kit (seau, épuisette...) pourra vous être prêté (1 par famille).

### LES BIENFAITS VITAMINÉS :

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



### INFOS PRATIQUES

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

PUBLIC



PRÉVOIR

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

Pointe du Cap-Coz  
Banc en face de l'hôtel de la pointe du Cap-Coz

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

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

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

2h00

DURÉE



QUAND



#### Avril

- 11 avril - 12h30
- 25 avril - 11h15
- 30 avril - 15h00

#### Mai

- 07 mai - 10h00
- 10 mai - 11h45

#### Juillet

- 04 juillet - 09h15
- 09 juillet - 13h00
- 10 juillet - 13h30
- 18 juillet - 08h15
- 19 juillet - 09h00
- 25 juillet - 13h30
- 26 juillet - 14h15

#### Août

- 1<sup>er</sup> août - 08h15
- 02 août - 09h15
- 08 août - 13h00
- 09 août - 13h30
- 12 août - 15h30
- 13 août - 16h30
- 21 août - 11h30
- 23 août - 13h00
- 26 août - 15h45
- 27 août - 17h00

#### Octobre

- 21 octobre - 13h30
- 22 octobre - 14h00

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





# BALADE AU GRAND AIR



## 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.

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

De 11 à 99 ans

PUBLIC



PRÉVOIR

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

Chapelle de Kerbader  
Hent Kerbader  
Direction Moustierlin

Si repli en intérieur  
(Initiation à la sophrologie)

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

Adulte : 12€  
Ado (11-17 ans) : 10€

Réservation obligatoire  
à l'Office de tourisme

2h00

DURÉE



QUAND



**Mai - le mardi**

• 07 mai - 10h00

**Juillet - le mardi**

• 09 juillet - 10h00

• 16 juillet - 10h00

• 23 juillet - 10h00

• 30 juillet - 10h00

**Août - le mardi**

• 06 août - 10h00

• 13 août - 10h00

• 20 août - 10h00

• 27 août - 10h00

**Octobre - le mardi**

• 22 octobre - 10h00

• 29 octobre - 10h00

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



## 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'entraînement de la séance, vous vous libérez au grand air et vous vous faites le plus grand bien. En mode « good mov' - 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

À partir de 14 ans

PUBLIC



QUAND



**Juillet - le mardi**

- 09 juillet - 10h30
- 16 juillet - 10h30
- 23 juillet - 10h30
- 30 juillet - 10h30

**Août - le mardi**

- 06 août - 10h30
- 13 août - 10h30
- 20 août - 10h30

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



PRÉVOIR

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

À l'arrière du Cap-Coz  
Cale de Pen An Cap

Si repli en intérieur



LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

7€ la séance pour tous

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h00

DURÉE





## 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

De 12 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



**Mai - le jeudi**

• 02 mai - 10h00

**Juillet - le jeudi**

- 11 juillet - 10h00
- 18 juillet - 10h00
- 25 juillet - 10h00

**Août - le jeudi**

- 1<sup>er</sup> août - 10h00
- 08 août - 10h00
- 15 août - 10h00
- 22 août - 10h00
- 29 août - 10h00

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



PRÉVOIR

- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Natte ou serviette de plage
- Coussin de méditation ou de yoga pour la 1<sup>ère</sup> partie assise (non obligatoire)

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

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

**Adulte : 10€**  
**Ado (12-17 ans) : 8€**

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h15

DURÉE



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 l'activité.

**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 Kernvéveleck • B.P. 14 • 29170 FOUESNANT  
Tél. 02 98 51 18 88 • e-mail : info@tourisme-fouesnant.fr  
www.tourisme-fouesnant.fr

