

ELLE BRETAGNE

**BIEN-ÊTRE****SE REBOOSTER  
EN PLEINE  
NATURE !**

YOGA, MEDITATION, SLOW SPORT, NAGE,  
BALADE EN FORET... TOUTES LES ACTIVITES  
POUR SE SENTIR BIEN ET SE RECENTRER.

PAR CAROLE ANDRÉ

**PRATIQUER LE YOGA OUTDOOR  
AU MINIHC-SUR-RANCE**

Dans l'embouchure de la Rance, entre Dinard et Saint-Malo, l'école itinérante **FAUMEA STAND UP PADDLE & YOGA** change de spot en fonction de la marée et du vent, afin de trouver les coins les plus abrités. Flora Laugier propose des séances de paddle yoga, accessibles à tous, même aux débutants (45 € les 2 h 30), durant lesquelles elle travaille la respiration en lien avec le doux mouvement de l'eau. L'été, au domaine du Montmarin, sur une plateforme dominant la mer, elle donne des cours de yoga selon la méthode de Gasquet, pour un travail complet du corps tout en douceur.  
Le Minihic-sur-Rance (35). Tél. : 06 24 68 08 26. faumeasupyoga.com

**DESSINER AU GRAND AIR  
À PLOUMANAC'H**

Au départ de la **MAISON DU LITTORAL**, carnet de croquis et crayon en main, on suit un plasticien au cœur du site naturel de Ploumanac'h et de ses chaos granitiques. Quelques conseils, une dose d'observation et, surtout, des lieux uniques aux couleurs incroyables permettent de travailler son regard. Pendant 3 heures, on se pose de caillou en caillou pour une sortie nature créative et inspirante. Groupe de 8 personnes. 35 € par adulte, 25 € par enfant, matériel fourni. ● ● ●  
Sentier des Douaniers, Ploumanac'h (22). Tél. : 02 96 91 62 77.  
ville.perros-guirec.com

JESSICA SAUPE/TRUNK/ARCHIVE/PHOTOCENSO, FLUXFACTORY/GETTY IMAGES



## ELLE BRETAGNE

●●● **PLONGER DANS LA FORÊT À SAINT-LAUNEUC**

L'hôtel **AR DUEN** est planté dans un vaste domaine forestier qui invite à se ressourcer au grand air, à se reconnecter à la nature et à profiter d'activités dans un écrin de verdure. Jusqu'en septembre, des bains de forêt ouverts à tous (25 € la séance de 2 à 3 heures), animés par un professionnel, plongent les visiteurs dans les chemins creux à la rencontre des arbres, pour une expérience mêlant balade, exploration et exercices de relaxation et de méditation.

Domaine de la Hardouinais, Saint-Launeuc (22). Tél. : 02 96 56 14 59. [arden.com](http://arden.com)

●●● **S'INITIER AU QI GONG À PLOUESCAT**

Sur la pointe de Pen an Théven, face à la mer, les pieds sur un tapis d'herbe touffue, on découvre les bienfaits du qi gong, un art énergétique ancestral issu de la médecine chinoise. Pendant 2 heures (20 €, inscription à l'office de tourisme de Plouescat), **LUC VANG** propose une approche sensible de la nature dans une discipline qui joue sur les interconnexions entre les éléments, l'énergie du ciel et de la terre. Idéal pour chasser le stress. En plus des sessions de découverte et de méditation pleine conscience, l'instructeur dispense cette année des séances parents-enfants.

Office de tourisme, 5, rue des Halles, Plouescat (29).  
Tél. : 02 98 69 62 18. [roscoff-tourisme.com](http://roscoff-tourisme.com)

●●● **SE FAMILIARISER AVEC LES PLANTES À CHATEAULIN**

À l'entrée de la presqu'île de Crozon, **L'ATELIER DES BONNES HERBES** d'Adèle Le Berre, botaniste et herboriste passionnée, guide les néophytes à la découverte des plantes sauvages. Les orties, le plantain, les pissenlits deviennent remèdes pour les petits maux ou ingrédients de recettes surprenantes, comme son délicieux moelleux aux orties (20 € l'atelier cuisine sauvage). Pendant 2 heures, au gré des chemins, une loupe à la main, on s'immerge dans la verdure et on (re)découvre la biodiversité et la nature qui nous entourent.

Châteaulin (29). Tél. : 06 63 27 49 40. [ateliers-botaniques.bzh](http://ateliers-botaniques.bzh)

●●● **PAGAYER DANS LES ABERS**

À la journée (58 €) ou pour 3 heures (38 €), on se glisse dans un kayak et on part à la rencontre de la mer et de ses habitants, avec **GLAZ EVASION**. Les oiseaux, les phoques, les champs d'algues ponctuent la balade nautique au ras de l'eau, avec des haltes au pied du phare de l'île Vierge ou sur l'île Stagadon. Tout en douceur, on se laisse porter par le courant, on serpente entre les rochers, on fait le plein d'oxygène et de belles images, et on revient sur terre reboostée à bloc.

Pointe du Kastell Ac'h, Plouguerneau-Lilia (29).  
Tél. : 07 69 89 97 27. [glazevasion.com](http://glazevasion.com)

●●● **ET AUSSI ●●●**

C'est la star des chemins de randonnée en France.

Quelle que soit la saison, **LE SENTIER DES DOUANIERS** offre un grand bol d'air marin et des vues époustouflantes sur le littoral. Sur près de 2 000 km, du Mont-Saint-Michel au pont de Saint-Nazaire, il zigzague le long des plages et des falaises, à flanc de landes et de forêts. À consommer par petits tronçons pour quelques heures de balade en famille, ou par étapes de quelques jours en mode « grande randonnée ».

BRUNO BARBEZAT/FRANK ARCHIVE/PHOTOBESO, PICTURENINES/GETTY IMAGES



ELLE BRETAGNE



● ● ● PÉDALER SUR LE CANAL DE NANTES À BREST

L'itinéraire de la **VELODYSSÉE**, la véloroute européenne qui traverse la Bretagne, emprunte les anciens chemins de halage qui longent le canal, de Nantes à Brest. Des étapes sans trop de dénivelé qui nous mènent au cœur de petites cités de caractère et au pied de l'abbaye de Bon-Repos. Côté nature, le tracé ondule entre vallons et vallée, et se déploie le long du lac de Guerlédan, le plus grand de Bretagne. En mode rando de plusieurs jours ou pour quelques heures de balade au vert, c'est un circuit idéal pour toute la famille.

[lavelodysee.com](http://lavelodysee.com)

NAGER AU BOUT DU MONDE À OUESSANT

Nouvel hôtel et centre de remise en forme, **SPORT OUESSANT & SPA** bénéficie d'un emplacement exceptionnel et de belles infrastructures sportives (spa de nage, sauna, salle de fitness) pour un séjour dynamique et iodé (à partir de 330 € le forfait bien-être avec hébergement). L'établissement a reçu le label « Maisons Sport Santé » pour son accompagnement à la reprise d'une activité physique. Son bassin de natation et son spa de nage extérieur permettent de se baigner en toute sérénité, avant de partir en randonnée sur les sentiers magiques de ce territoire sauvage. Lieu-dit Goubars, Ouessant (29). Tél. : 06 85 10 49 87. [ouessantspa.fr](http://ouessantspa.fr)



RESPIRER FACE À LA MER À CONCARNEAU

Marcher sur le sable, s'offrir un grand bol d'air marin, prendre le temps de poser sa respiration sur le rythme des vagues, c'est ce que propose le **THALASSO CONCARNEAU** avec sa cure **Respire !** (1 644 € les 6 jours). Au bord de la plage des Sables blancs, les séances d'oxygénation, accompagnées par une coach, contribuent à renforcer notre système immunitaire, à booster notre énergie et à améliorer la qualité de notre sommeil. En complément, des soins marins apportent la dose d'iode et de minéraux pour refaire le plein de vitalité.

36, rue des Sables-Blancs, Concarneau (29). Tél. : 02 98 75 05 40. [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)

SE RECONNECTER AU VÉGÉTAL À SAINT-AVÉ

Dans la forêt de Saint-Avé ou de Saint-Nolff, **AURÉLIE DETHY**, guide naturaliste, emmène de petits groupes à la rencontre des arbres et de la nature pour faire le plein d'énergie et de bonnes ondes. Lors de ses **Ateliers sauvages** (35 € la demi-journée, 65 € la journée), on alterne méditation, marche silencieuse, créativité et exercices de respiration afin de lâcher prise et de se reconnecter aux éléments naturels. Une balade où tous les sens sont en éveil pour profiter des pouvoirs revitalisants du monde végétal. ● Saint-Avé (56). Tél. : 06 43 61 68 31. [ateliers-sauvages.net](http://ateliers-sauvages.net)

