

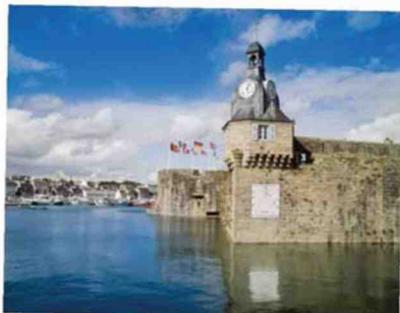
une envie

PAR ISABELLE DELALEU

trois spots

Breizh Trip

Envie d'une échappée belle entre dunes, falaises, bocages et forêts ?
Cap sur la pointe bretonne, région de caractère.



Escapade gourmande en duo face mer

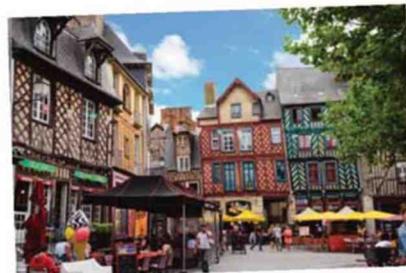
Cap sur le Finistère, son air iodé et ses délices. Dans cet hôtel confortable et sans fioritures, demander les chambres 312 à 320 avec grand balcon face à la plage. Outre les huîtres et fruits de mer ultra-frais, la cuisine de **Cvriil le Rest** régale : poissons locaux à la cuisson maîtrisée, sauces épicées créatives, « bouillabreizh » à ne pas rater et merveilleux desserts mettant à l'honneur fraise de Plougastel et caramel beurre salé ! Pour digérer, on s'offre l'original modelage Balade à Concarneau en duo ou on file longer la côte, notamment pour découvrir la petite ville close. On en profite pour faire le plein de sardines à l'huile en version Gournidec ou Courtin et de belles épices dont le Kari gosse, d'inspiration indienne (An Dimzel). On rentre repus et bienheureux ! Spa Marin-Resort 4 étoiles, 36 rue des Sables-Blancs, Concarneau (29). À partir de 95 € la nuit en chambre double ; menu complet : 34 €. Tél. : 02 98 10 90 54.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO, BENJAMIN SELLIER, SHUTTERSTOCK

Chouchoutage solo dans la verdure

Besoin de chouchouter son corps et son esprit ? Ce magnifique château du XIX^e siècle lové dans la verdure est intégralement consacré au bien-être, avec une équipe, aussi professionnelle que chaleureuse, qui ne néglige aucun détail. Chambres vastes et douces, réveil au son du gong avant le yoga matinal... on s'y offre une cure végétale (délicieuse et créative) ou un jeûne encadré. On profite de marches quotidiennes avec un guide, piscine, hammam et sauna, séances de sophrologie ou réflexologie plantaire, avant de paresser devant la cheminée du salon (et ses innombrables livres) pour une pause d'intense récupération.

Château du Launay, Ploërdut (56).
Cure végétale quatre jours : 920 €. chateaudulaunay.fr



Balade familiale citadine à Rennes

La capitale bretonne mérite une visite « culturelle-cool ». Une fois les valises posées dans un citylodge moderne, fabriqué à partir de containers maritimes dans un parc forestier (tout près du centre), on traque les dizaines d'œuvres d'art urbain qui jalonnent la ville. On découvre le magnifique Planétarium, le Parlement de Bretagne et le convivial Parc du Thabor. Sans oublier de se restaurer au Marché à Manger à la Criée, festif, varié et abordable (moins de 10 € le plat, tous les premiers dimanches du mois) et d'aller boire un verre en fin de journée au MeM, le nouveau spot culturel avec guinguette en bord de Vilaine. Encore de l'énergie à dépenser ? On embarque sa tribu pour un tour dans la légendaire forêt de Brocéliande (locations de vélos et VAE chez broceliande.bike, à Paimpont, à 35 minutes de Rennes), pour admirer le Chêne de Guillotin aux 9,65 mètres de circonférence ! Camping des Gayeulles, rue du Professeur-Maurice-Andin, Rennes (35). Citylodge autour de 100 € la nuit pour quatre personnes. Tél. : 02 99 36 91 22. camping-rennes.com