La Bretagne Healthy
6 expériences bien-être à tester sur le littoral breton !

Besoin de se recentrer sur la vraie vie, de prendre conscience de son corps, envie de se ressourcer en pleine nature, nécessité de faire un break, volonté de manger sainement : les retraites spirituelles ou sportives ont le vent en poupe ! Yoga, rando, méditation, power food : dans cette nouvelle société de déconsommation, l'ère de reprendre le contrôle de soi est plus que tendance !

Pour capter de nouvelles énergies, direction le littoral Breton ! Marcher pieds nus dans le sable, respirer l'air iodé à plein poumons, écouter le bruit des vagues, profiter d'un décor naturel, pur et sauvage : la Bretagne est déjà, en soi, une thalassothérapie naturelle. Mais pour encore plus de bénéfices, cap sur les spots 100% éco-friendly, les ambassadeurs healthy, les nouvelles nourritures célestes, les green vitamines locales et les sports purifiants : du jeûne pour hyperconnectés à l'entomophagie en passant par la marche nordique, le hatha yoga, le Qi gong, la cueillette des algues, les soins gourmands, la cuisine sauvage ou encore la rando bien-être : **Sensation Bretagne** a sélectionné 10 façons de prendre soin de soi !

Faire une cure de céréales à **Pléneuf Val André**, *redécouvrir ses 5 sens* à **Saint-Quay-Portrieux,** *essayer la phytothérapie* au **Pays des Abers**, *retrouver les bonnes énergies* à **Plougasnou**, *revenir aux fondamentaux* à **Névez - Port Manec'h**, *profiter des bienfaits de la mer* **à Pénestin et ses environs** : 6 expériences 100% healthy à découvrir en 2018 avec Sensation Bretagne !

www.sensation-bretagne.com

Contact presse : **Fluxus Communication** - Christine Ramage
Tél : 01 42 55 99 31 - contact@fluxuscommunication.com

Pléneuf Val André

FAIRE UNE CURE DE BLÉ NOIR

Où ça ? A Pléneuf Val André : une station balnéaire chic qui décline une vraie dolce vita à la bretonne !

Quoi faire ? Tester **"Escale Breizh"**, le nouveau rituel beauté gourmand du SPA Marin du Val André. A mi-chemin entre terroir breton et escale sensorielle, ce soin exclusif gravite autour du sarrasin, LA céréale bretonne par excellence. Gommage sablé au son de blé noir, masque argile blanche-farine de blé noir, enveloppement gourmand au beurre de karité-sarrasin, massage à l'huile de caramel au beurre salé : ce voyage sucré et doux se termine par une infusion de Soba-cha (graines de sarrasin grillées) accompagnés de biscuits bretons au . . . sarrasin !

Pourquoi c'est bien ? Outre les vertus du sarrasin, à la fois nourrissant, hydratant, antioxydant et raffermissant qui laisse la peau veloutée et lumineuse, les produits utilisés et créés par le SPA Marin sont composés de blé noir 100% bio. Il est cultivé en Bretagne et de matières premières issues du commerce équitable et de producteurs locaux.

Le + : Le Val'Starter Detox Digitale, une prise en charge personnalisée de 3 jours avec 9 soins pour un sevrage numérique en bonne et due forme ! Solutions sur-mesure, options progressive (une demi-journée sans portable. . .), la formule est une véritable prise de conscience pour atténuer son addiction au digital.

Combien et quand ? Durée, 105 minutes, tarif : 175€

Val'Starter Detox Digitale : À partir de 603€ en demi-pension

Saint-Quay Portrieux

REDÉCOUVRIR SES 5 SENS

Où ça ? A Saint-Quay-Portrieux

Quoi faire ? Une **randonnée bien-être** accompagnée par une professionnelle du **Hatha Yoga**. Au départ de la grève de Fonteny, cette randonnée en bord de mer de 3h30 allie échauffements, auto-massage, marche "réveil des sens", étirements et Mandala... Avec pour seule musique le bruit des vagues et le cri des mouettes, la balade intègre une séance d'Hatha yoga, discipline basée sur la respiration, la concentration et le lâcher prise.

Pourquoi c'est bien ? Parce qu'en baskets sur le sentier des Douaniers ou pieds nus sur le sable, cette balade nature 100 % vivifiante invite à (re)découvrir de nouvelles sensations, à réveiller et à activer son corps. Face à la mer, les postures méditatives du Hatha Yoga permettent de retrouver un bien-être physique et émotionnel complet. En bonus : une boisson "détox" offerte à tous les participants !

Le + : Une sortie nature en famille à la découverte des plantes et de leurs légendes sur l'île de la Comtesse. Guidées par une herboriste-conteuse, les familles sont invitées à découvrir les essences rares de l'île, les reconnaître, à savoir les préparer ou s'en servir !

Combien et quand ? *Randonnée bien-être* : 28€ /personne, ponctuellement dans l'année (printemps)
Sortie nature en famille : 9 € / adulte ; 5 € / enfant - pendant les vacances scolaires

Au Pays des Abers

ESSAYER LA PHYTOTHÉRAPIE

Où ça ? A Landéda, au cœur du Pays des Abers. Nichée entre deux estuaires, l'Aber Wrac'h et l'Aber Benoît, cette commune allie longues plages de sable blanc, massifs dunaires et cotes rocheuses.

Quoi faire ? Voir la vie en vert ! **Balade botanique**, cuisine de fleurs sauvages, rando commentée sur l'Ile Vierge, atelier de cuisine des algues : Florence Creachcadec, herboriste et ethnobotaniste apprend à observer, à reconnaître, à cueillir respectueusement, à cuisiner et découvrir les propriétés et les bienfaits des végétaux.

Pourquoi c'est bien ? Parce que les balades sensibilisent aux différents milieux écologiques du Pays des Abers : les prés salés, dunes, sous-bois, prairies, talus mais aussi des jardins tout en connectant les visiteurs à la nature.

Le + : Les ateliers plantes médicinales ! Après une cueillette et la reconnaissance des plantes sauvages, les participants réalisent deux remèdes de saison (baume de soin, lotion, sirop, liqueur, alcoolature, vinaigre, macérât huileux…).

Combien et quand ?

· *Balade botaniques : 10 € / personne, de juillet à octobre 2018.*

· *Ateliers plantes sauvages comestibles : 30 € / personne. En avril, mai, septembre et octobre.*

- *Ateliers plantes médicinales : 30 € / personne. En mai, juin, juillet et août.*

Plougasnou

RETROUVER LES BONNES ÉNERGIES

Où ça ? A Plougasnou

Quoi faire ? Tester le **Qi Gong** sur la plage de Primel ! Fondé sur des mouvements lents, la maîtrise de la respiration et la projection mentale, le Qi Gong associe à la fois de la gymnastique, de la relaxation et des arts martiaux. *La marche de l'ours*, *Pousser la montagne hua* , *Le phoenix étire ses ailes en avant et en arrière* ou *La grue se pose sur le rocher* : les participants enchaînent dans un cadre idyllique différentes figures associées aux saisons, et aux rythmes naturels.

Pourquoi c'est bien ? Dispensées par l'association Primel Zen, et le coach Olivier Bobe, ces séances d'une heure permettent, à travers la maîtrise de l'énergie vitale, d'avoir une meilleure perception de son corps et d'étirer les muscles en profondeur.

Le + : Après le Qi Gong, quoi de mieux qu'un apéro croustillant au parfum de Koh-Lanta ? Au cœur du village, l'épicerie fine le Panier d'Oanez propose **des apéros insectes** ! Elevés dans le Sud-Ouest avec des carottes bio, grillons et ténébrions se déclinent ici en snacks salés ou sucrés super sains. Bons pour la santé, ils contiennent 60 % de protéines, du fer, du magnésium, du phosphore, du calcium, de la vitamine B et C et bons pour la planète.

Combien et quand ?

Qi Gong : 4€ la séance, 30€ les 10, en juillet et août sur la plage et toute l'année en salle

Le Panier d'Oanez : à partir de 4,60€

Névez - Port Manec'h

REVENIR À L'ESSENTIEL

Où ça ? A Névez, une terre de lumière et de contrastes où la force de la mer se marie à la douceur de l'Aven.
Quoi faire ? De la marche nordique sur les sentiers côtiers ! Au départ de la plage de Tahiti, Damien, coach sportif nouvellement installé à Névez, propose des séances de marche nordique. Extrêmement populaire dans les pays scandinaves, ce sport rythmé et entrainant s'exerce en utilisant des bâtons spécifiques pour allonger le pas et accentuer les mouvements naturels des bras.
Pourquoi c'est bien ? Sport doux et naturel par excellence, accessible à tous, la marche nordique permet de travailler en finesse 90% des muscles du corps, et provoque une dépense énergétique jusqu'à 40% supérieure à la marche classique.
Le + : Séjourner à Terr'Aven, un hébergement 100 % nature situé dans une ferme construite en pierres de taille vers 1880. Ici, 10 000 bulbes de crocus sativus ont été plantés à l'été 2014 permettant de créer des produits originaux autour du safran. Insolites, un verger de kiwis et quelques ruches d'abeilles noires locales offrent aux visiteurs le loisir de déguster de délicieux fruits et miels, parfaits pour booster le moral et faire le plein de vitamines.
Combien et quand ? Séjourner à Terr'Aven à partir de 310 € la semaine. Pratiquer la marche nordique : le lundi de 14h30 à 16h30 - 10 € par personne

Pénestin et la Pointe du Croisic

RETROUVER LES BONNES ÉNERGIES

Où ça ? Entre le sud du Morbihan, à Pénestin et la pointe du Croisic, en Loire-Atlantique.
Quoi faire ? Des ateliers de cueillette et de cuisine des algues ! Quelles sont les algues comestibles ? Où les trouver ? Quand les récolter ? Comment les cuisiner ? **Les Jardins de la Mer** proposent deux formules pour découvrir le pouvoir des algues. La formule cueillette débute par une sortie sur l'estran et se poursuit à la ferme marine par une préparation-dégustation d'un tartare aux algues fraîches. La formule atelier de cuisine propose une démonstration de cuisine par François Thorel, chef du Ty Mad au Croisic truffée de bons conseils et idées pour réaliser des recettes simples et s'achève par la dégustation d'un Méli-Mélo de légumes croquants terre et mer !
Pourquoi c'est bien ? Tenue par un couple de passionnés qui travaille sur une ancienne saline alimentée naturellement par la mer depuis plus de 500 ans. Cette entreprise éco-responsable propose des ateliers didactiques qui répondent à toutes les questions : identification, cueillette, conseils et préparation culinaire d'un produit naturel et sain.
Le + : Une balade digestive dans l'eau ! Après avoir enfilé l'équipement adéquat, direction l'océan pour une expérience vivifiante avec un coach : la marche aquatique détend, oxygène et enveloppe d'une douce sensation de bien-être.
Combien et quand ?
Atelier cueillette : 2h, tarif : 12€ - *Atelier de cuisine aux algues* : 1h30, tarif : 12€ - *Marche aquatique* : 45 min, séance découverte 15€ toute l'année.

Trébeurden
Perros-Guirec
Carantec
Plougasnou
Plouescat
Plouguerneau
Landéda L'Aber Wrac'h
Roscoff
Locquirec
Saint-Quay-Portrieux
Binic-Étables-sur-mer
Erquy
Pléneuf Val André
Dinard
Cancale
Saint-Cast-le Guildo
Plouguervelin - Pointe Saint-Mathieu
Camaret-sur-Mer
Fouesnant - les Glénan
Névez - Port Manec'h
Carnac
Pénestin
Arzon - Port du Crouesty - Port Navalo
OCÉAN ATLANTIQUE
MANCHE
CÔTES-D'ARMOR
FINISTÈRE
MORBIHAN
ILLE ET VILAINE
Sensation Bretagne