

# DESTINATION BRETAGNE

---

Emprunter aux énergies marines  
pour se déconnecter



---

DOSSIER DE PRESSE 2019

[www.sensation-bretagne.com](http://www.sensation-bretagne.com)

## Où se perdre sur le littoral breton ?



Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez tous les instants de déconnexion sur les 25 stations balnéaires : Cancale, Dinard, Saint-Cast-le Guildo, Erquy, Pléneuf-Val-André, Binic-Etables-sur-Mer, Saint-Quay-Portrieux, Perros-Guirec, Trébeurden, Locquirec, Plougasnou, Carantec, Roscoff, Plouescat, Plouguerneau, Landéda l'Aber Wrac'h, Camaret-sur-Mer, Crozon-Morgat, Le Guilvinec, Fouesnant-les Glénan, Nevez-Port-Manec'h, Carnac, Arzon-Port Crouesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin.

[www.sensation-bretagne.com](http://www.sensation-bretagne.com)

Chers journalistes, si vous souhaitez découvrir une ou plusieurs stations, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions envisager votre venue dans les meilleures conditions.



# 24

## IDÉES POUR LÂCHER PRISE



Le littoral breton, particulièrement soigné par la nature est une ode à la déconnexion. Une terre des confins où la nature est entière et authentique. Ici, on se met irrémédiablement en mode « pause » pour s'imprégner des couleurs, des lumières et des senteurs qui émerveillent par tous les temps. En longeant le sentier des douaniers, du nord au sud, sur le GR®34, chaque virage offre aux yeux charmés une nouvelle carte postale avec le souffle du grand large et la vue sur les flots. Ici, la générosité de l'espace surprend et, en de nombreux lieux, c'est l'horizon qui règne ainsi qu'un doux parfum de liberté et de solitude. Apogée du *slow living*, c'est

une ruée vers l'eau, loin des diktats et du bruit de la ville que les stations « Sensation Bretagne » vous offrent copieusement. Le bonheur ne s'attend pas, il se provoque ! Le littoral breton convie avec pudeur et sincérité à réapprendre à musarder, à s'arrêter à sa guise, à lever le bout du nez, s'abandonner, rechercher le silence, se recentrer et même « s'égoцентrer »... Et réclamer un temps pour soi ! La Bretagne iodée, comme refuge de déconnexion, vous initie à une « thérapie nomade » pour vous exiler le temps d'une escapade sur les stations du littoral avec comme seuls *leitmotiv* « éveiller son corps » et se mettre « entre parenthèses » le temps d'un séjour ou d'un week-end !



Pascal Margueron & Lucile Etienne—de Clippeleir  
T. + 33 (0)3 81 57 13 29 - M. +33 (0)6 81 55 96 68  
[pmargueron@agence-airpur.fr](mailto:pmargueron@agence-airpur.fr)  
[letienne@agence-airpur.fr](mailto:letienne@agence-airpur.fr)



## INVITATION À L'ÉGOTRIP

À l'ère de l'hyperconnexion, des selfies, entre prendre soin de soi face à son propre miroir et vivre à travers son reflet numérique, le temps de l'introspection est devenu fondamental. Sensation Bretagne propose de réveiller votre énergie vitale à travers des activités relaxantes... Petite leçon « d'autobienvieillance » et de positive solitude !

### Massage sonore pour harmonie corporelle

PLOUGASNOU

Pour un moment de relâchement en solitaire et face à la mer, Eric Dony donne rendez-vous à votre corps pour une séance de musicothérapie réceptive. C'est un moment privilégié qui favorise le ralentissement de l'agitation mentale. Les sons émis par les harmoniques des bols chantants « d'appellation contrôlée Peter Hess », parcourent le corps et agissent sur les zones de tension. Les vibrations se propagent jusqu'au cerveau, provoquant un doux relâchement corporel. Sur RDV.

Tarif : 55€ la séance d'1h15  
[www.musicotherapie29.jimdo.com](http://www.musicotherapie29.jimdo.com)

### « Mentale Détox » et retraite spirituelle sur l'Île Blanche

LOCQUIREC

Ce manoir du XVII<sup>e</sup> siècle, situé aux confins du Finistère, dans un cadre enchanteur de mer et de verdure, est une ode au ressourcement spirituel. La Congrégation des Filles du Saint-Esprit accueille les voyageurs en quête de silence, d'espace, de repos, ou simplement d'une pause humaine. Divers stages sont proposés sur place laissant libre cours au ressourcement ou la création : yoga et écriture, art thérapie, aquarelle... , le tout dans un lieu propice à l'introspection.

Tarif : chambre individuelle à partir de 59,90€ comprenant nuit, petit-déjeuner et dîner

### La Lithothérapie pour renforcer son bien-être

PLOUESCAT

Le géobiologue Pierre Extier fait appel aux énergies des menhirs. Ces pierres sacrées qui possèdent des bénéfices spécifiques, agissent sur le moral et l'organisme. Ce stage *Et si le menhir de Cam Louis pouvait parler* propose un cours sur la théorie de la géobiologie avec prêt d'instruments et documents de radiesthésie afin de sensibiliser les participants aux éléments géologiques et énergétiques qui entourent le menhir.

Contact : 06 18 32 26 34  
Tarif : 2€ / personne





## INSTANTS INSULAIRES

S'arracher au monde pour se retrouver face à soi-même et aux éléments devient essentiel. Sensation Bretagne convie à se retirer sur une île, pour quelques heures ou quelques jours et vivre une expérience insulaire en solitaire.

### Seul(e) au monde, le temps d'une marée sur l'île Callot

CARANTEC

Venir sur cette île, c'est choisir de s'évader et, le temps d'une marée basse, explorer les trésors abandonnés par la mer (coques et crustacés) lors d'une pêche à pied. Sur ce morceau de terre volée aux flots, l'air est à la rêverie et à la contemplation. Située à quelques miles d'une réserve ornithologique protégée, on y observe aussi, jumelles à la main, le ballet poétique des nombreux oiseaux marins, acrobates célestes et forgeurs de sons, qui y ont élu domicile.

**NOUVEAUTÉ** : Séjournez dans le gîte insolite aménagé dans l'ancienne école de l'île !  
Tarifs : à partir de 900€ la semaine  
Capacité d'accueil : 10 personnes  
Réservation sur [www.baiedemorlaix.bzh](http://www.baiedemorlaix.bzh)

### Une nuit hors du monde sur l'île Louët

CARANTEC

Sur l'île Louët, la maison du gardien du phare accueille les voyageurs en quête de solitude et d'authenticité. Loin des nuages gris du quotidien, on s'y coupe du reste du monde entre amis, érigeant les éléments entre soi et les vicissitudes de la vie. Hors de portée des ondes et des distractions futiles, on y est comme hors du temps, simplement bercé par le rythme des marées et le clapotis des vagues sur les rochers.

Tarifs : à partir de 349€ pour une journée/une nuit  
Capacité d'accueil : 10 personnes  
Réservation sur [www.baiedemorlaix.bzh](http://www.baiedemorlaix.bzh)



## Posséder son propre Mont-Saint-Michel

ERQUY

### *Îlot Saint-Michel*

Accessible à marée basse uniquement, l'îlot Saint-Michel est une halte incontournable sur la route du GR®34 pour qui souhaite contempler les forces de la nature en toute quiétude. Happé par la beauté du lieu, le randonneur ne peut résister au chant des sirènes qui le pousse à découvrir ce petit Mont Saint-Michel réginéen. Surmonté d'une chapelle datant de 1880, l'histoire de cet îlot est légendaire. Idéal pour bouquiner, se retrouver et faire le point, ce pan de terre, confidant à la bouche résolument scellée, recueille les pensées, rêves et secrets de ceux qui viennent s'y arrêter.

[www.sensation-bretagne.com](http://www.sensation-bretagne.com)



## UN TEMPS POUR SOI

Destination Bretagne, destination Bien-Être... Se ressourcer, se retrouver, se relâcher, se surpasser parfois... Ces hauts lieux d'harmonie, experts en soins exclusifs, invitent à l'exaltation dans tous les sens des « thermes ». Entre soins en thalasso et poussée d'adrénaline, votre corps se met dans tous ses éclats.

NOUVEAUTÉ 2019

### Se reminéraliser grâce aux pouvoirs des cristaux

ARZON

*Rituel « Joyaux Atlantique » au Miramar La Cigale Hôtel Thalasso & Spa*

Ce voyage sensoriel semi-précieux est inspiré des techniques ancestrales énergisantes africaines. Grâce au pouvoir du massage aux cristaux de roche, au gommage de sable rose et au bain à l'olivine vous ressortirez emplis(e) d'une énergie positive, complètement revitalisé(e), permettant un réel renouvellement des flux.

Tarif : à partir de 163€ par personne

NOUVEAUTÉ 2019

### Expérimenter la florithérapie contre le stress

ROSCOFF

*Rituel « Calme & équilibre aux fleurs de Bach » à la Thalasso Valdys*

Développée au début des années 1930 par le médecin Edward Bach, et bien connue depuis des naturopathes, la florithérapie attire urbains stressés, anxieux chroniques et néohippies. Les fleurs de Bach, véritables élixirs floraux, agissent positivement sur les émotions négatives ou les humeurs et visent à surmonter toutes sortes d'états émotionnels.

Tarif : à partir de 89€ par personne

- 1 modelage Shiatsu visage et crâne aux Fleurs de Bach Sérénité, crème Rescue® (20 min)
- 1 enveloppement reminéralisant (20 min)

### Suivre un jeûne digital

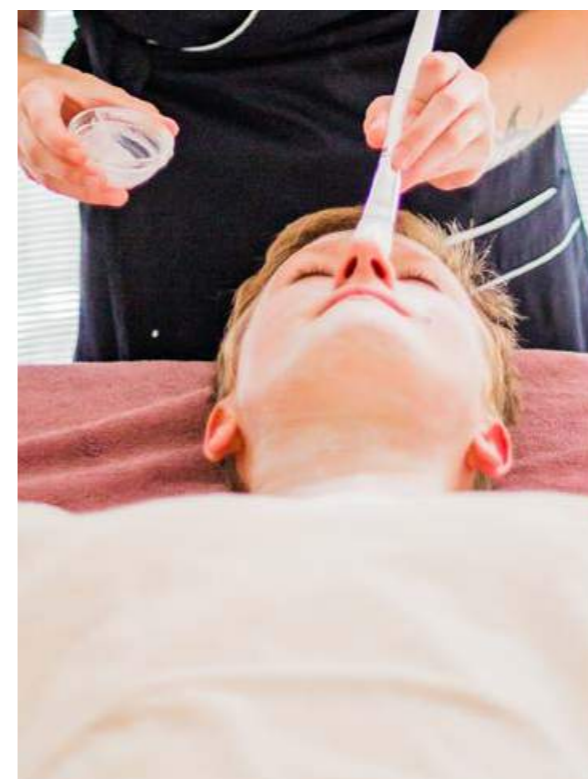
PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

*Séjour « Val'starter détox » au spa marin du Val André*

No WiFi, no Smartphone, no tablette ! Le voyageur hyper-connecté est invité à remettre son téléphone à l'accueil. Besoin d'une pause numérique pour atténuer son addiction digitale ? Le Spa Marin Val-André propose une prise en charge personnalisée afin de trouver les solutions de détachement avec ses écrans à travers des séances d'ostéopathie détox, de sophrologie et autres soins reminéralisants.

Tarif : à partir de 603€ par curiste  
3 nuits - 9 soins répartis sur 3 demi-journées

- 3 soins beauté & bien-être : réflexologie plantaire, massage Abhyanga, pressothérapie
- 4 soins reminéralisants & revitalisants : bain hydromassant aux huiles essentielles et bain bulles relaxant, enveloppement thermo-sudation
- 2 soins tonifiants & drainants : douche à jet et douche sous-marine



# A QUA THLON

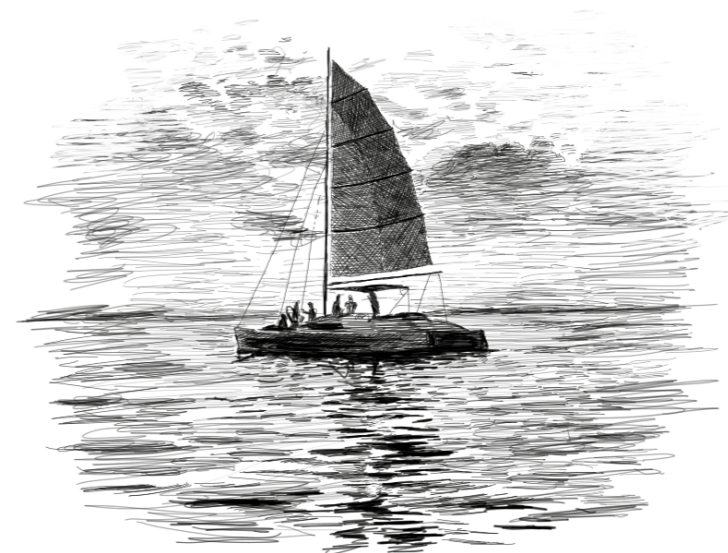
## Se surpasser lors d'un aquathlon ou d'un swimrun !

CARANTEC

*L'Aqua'Rantec - 29 juin 2019*

Nagez et courez dans la baie de Morlaix, ses îlots et ses sentiers côtiers ! L'aquathlon est une épreuve sportive combinée, consistant à enchaîner des étapes de course à pied et de natation. Géré par la Fédération Française de triathlon, l'Aqua'Rantec est donc officiellement inscrit dans le calendrier 2019 des épreuves de la ligue de Bretagne de Triathlon. La pratique est ouverte à tous, enfants, jeunes, moins jeunes, sportifs, moins sportifs, en solo, en relais... Rendez-vous pour le départ sur la plage du Kelenn.

*Tarifs : à partir de 13€  
[aquarantec.wordpress.com](http://aquarantec.wordpress.com)*



## À FLEUR DE FLOTS

Caresse relaxante d'une vague, clapotis apaisants, douce odeur iodée, la mer et l'océan participent aux instants détente le temps d'un break. La Bretagne vous initie à de nouvelles activités aquatiques tout en délicatesse, le temps de se recentrer, de s'apaiser, de respirer !

NOUVEAUTÉ 2019

### Pilates Paddle au gré des flots

DINARD

Le Pilates sort des salles et s'exporte sur l'eau. Valérie Gard, coach sportif, propose des cours de Pilates Paddle. La méthode Pilates est une gymnastique visant à renforcer le corps et se pratique traditionnellement sur le tapis. Les exercices basés sur la respiration, le travail des muscles profonds, l'équilibre et le contrôle des mouvements trouvent idéalement leur place sur une planche de paddle en profitant des éléments naturels et de la magnifique baie du Prieuré.

Tarif : 50€ la séance  
[www.pilates-by-valerie.com](http://www.pilates-by-valerie.com)

### « Apéro sunset » sur un catamaran

AU DÉPART DE BINIC-ETABLES-  
SUR-MER OU SAINT-QUAY-  
PORTRIEUX

Sillonner la baie de Saint-Brieuc, attendre les dernières lueurs du couchant et se délecter d'un apéritif local, c'est ce que propose Olivier, le skipper de *Maestro Croisières*. En prenant le large, vous profiterez de la beauté du littoral, allongé sur le filet situé à l'avant du bateau pour écouter le clapotis de l'eau et laisser défiler paisiblement les paysages... Yer mat ! \*

Tarif : 100€ pour 2 personnes  
[www.maestrocroisieres.wifeo.com](http://www.maestrocroisieres.wifeo.com)  
\* Santé ! (en breton)

### Escapade gourmande en paddle

LOCQUIREC

Offrez-vous un moment d'une totale intimité avec la mer et la nature environnante, agrémenté d'un pique-nique loin de tout. L'école de surf de Locquirec propose des sorties gourmandes « Sunset » ou « petits déj » en paddle pour une déconnexion assurée.

Tarif : de 50 à 55€  
Du 15 avril au 1<sup>er</sup> novembre  
[www.surfing-locquirec.com](http://www.surfing-locquirec.com)





NOUVEAUTÉ 2019

## Expérimentez la Sophro-balade sur l'eau, avec dégustation d'huîtres

DAMGAN

Praticables en toutes saisons, les balades sont toujours une bonne occasion de s'oxygéner et de profiter pleinement de la nature. Alors pourquoi ne pas associer la sophrologie à une escapade à bord d'un bateau pour évacuer le stress et prendre un moment pour soi ? Cette expérience, proposée par Agnès Claite, permettra d'explorer les nombreuses façons de se relaxer et de lâcher prise sur la rivière au charme langoureux de Pénerf tout en savourant des huîtres en fin de séance.

Tarif : 30€ / pers avec dégustation d'huîtres  
[www.sophrologue-damgan.com](http://www.sophrologue-damgan.com)



## Thérapie nomade à bord de l'Amzer'zo

PLOUGASNOU

Éric propose de naviguer dans l'univers des marins du siècle dernier à bord d'un ancien voilier en bois. On profite d'une navigation de plusieurs jours dans la baie de Morlaix pour prendre le temps d'observer ce milieu naturel fait de sons, de couleurs et d'odeurs particulières. Le capitaine initie ses moussaillons en herbe à la manœuvre de la voile, à la navigation (faire son point, prévoir sa route ...) de jour comme de nuit, au matelotage, à la météo, et à l'organisation de la micro société que constitue l'équipage d'un navire. Levez l'ancre !

Tarifs : 50€ la journée/personne  
100 €/personne par jour (2 à 5 jours max)  
[www.amzerzo.fr](http://www.amzerzo.fr)  
[www.baiedemorlaix.bzh](http://www.baiedemorlaix.bzh)





## ESSENTIELLE SIMPLICITÉ

Parce que déconnexion rime avec retour aux émotions, la Bretagne lance une bouteille à la mer et invite les hyperactifs à prendre le temps de redécouvrir les plaisirs « naïfs » de la vie. Ici on met le temps en pause, on réapprend à contempler, on réapprend à se perdre tout simplement...



### Emprunter le circuit des plages sauvages

ERQUY

Suivant les chemins du sentier des douaniers (GR®34), le long du littoral breton, les pas se dirigent irrémédiablement vers le site protégé du Cap d'Erquy. Longeant la côte, les yeux se repaissent du spectacle magique et envoûtant du « circuit des plages sauvages » et secrètes. À quelques encablures, on se hasarde vers les eaux calmes et profondes des deux Lacs bleus, héritage du passé des carriers de la région, surnommés « sabots râpés ». La balade laisse apparaître une lande où la bruyère côtoie le genêt et l'ajonc pour former un magnifique tapis végétal pourpre et or.

[www.capderquy-valandre.com](http://www.capderquy-valandre.com)

### Flâner au « Clair de Lune »

DINARD

Sentier serpentant le long du littoral dinardais, de la plage du prieuré à l'embarcadère de l'anse du Bec-de-la-Vallée, la promenade du Clair de Lune invite à musarder tout en découvrant l'élégante station aux 400 villas classées. Itinéraire mis en son et lumière aux mois de juillet et août, sa végétation exotique (cèdres de l'Atlas, eucalyptus, pins pleureurs de l'Himalaya) n'en semble que plus remarquable, promesse d'un véritable voyage des sens.

[www.dinardemeraudetourisme.com](http://www.dinardemeraudetourisme.com)

### Nourrir son corps et son esprit

LE CAPLAN - LOCQUIREC

Situé loin du monde, au pied de la plage de Poul Rodou, le café librairie « Le Caplan » propose une parenthèse livresque et romanesque. Emportés par le calme des lieux, on y écoute passer le temps tout en se délectant des ouvrages de la bibliothèque, confortablement installé devant une tasse de thé fumante, les miroitements bleutés de la mer en toile de fond.

[www.caplanandco.fr](http://www.caplanandco.fr)



# PUISSANCE VÉGÉTALE

Organismes présents sur Terre depuis des milliards d'années, les plantes et le monde du végétal sont une source inépuisable d'énergie pour le corps et l'esprit. Alliés du quotidien, ils offrent le meilleur de leurs propriétés à ceux qui prennent le temps de les étudier. Parenthèse « chloro-iodée » façon Sensation Bretagne.

## Herbarius, encyclopédie du végétal

PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Gardiennne d'un savoir ancestral et encyclopédie vivante des plantes et de leurs bienfaits, Florence, agricultrice et enseignante, partage avec bienveillance ses trésors de connaissance. Elle distille son savoir lors de randonnées nature le long du GR®34, d'ateliers ou encore lors des visites de son jardin médiéval, *Herbarius*. Elle initie petits et grands aux pouvoirs de la phytothérapie et de la gemmothérapie.

*Tarifs : visite du jardin à partir de 10€ / pers  
Ateliers à partir de 15€ / pers  
Randonnée nature à partir de 10 personnes : 150€  
[www.herbarius.net](http://www.herbarius.net)*

## Puiser son énergie dans les algues

ROSCOFF

Amoureux des algues et de leurs multiples bienfaits, Michel et Monique ont tout quitté il y a 25 ans pour se consacrer à ce végétal marin et créer la conserverie *Algoplus*. Déclinées sous toutes ses formes, alimentaire et cosmétique, les laminaires dévoilent leur potentiel. Pour en savoir plus sur ces petites bombes d'oligo-éléments, des visites de la fabrique et des dégustations sont proposées toute l'année.

*Visites gratuites et sans réservation  
[www.algoplus-roscoff.fr](http://www.algoplus-roscoff.fr)*

## L'hémisphère sud en Bretagne du Nord

ROSCOFF

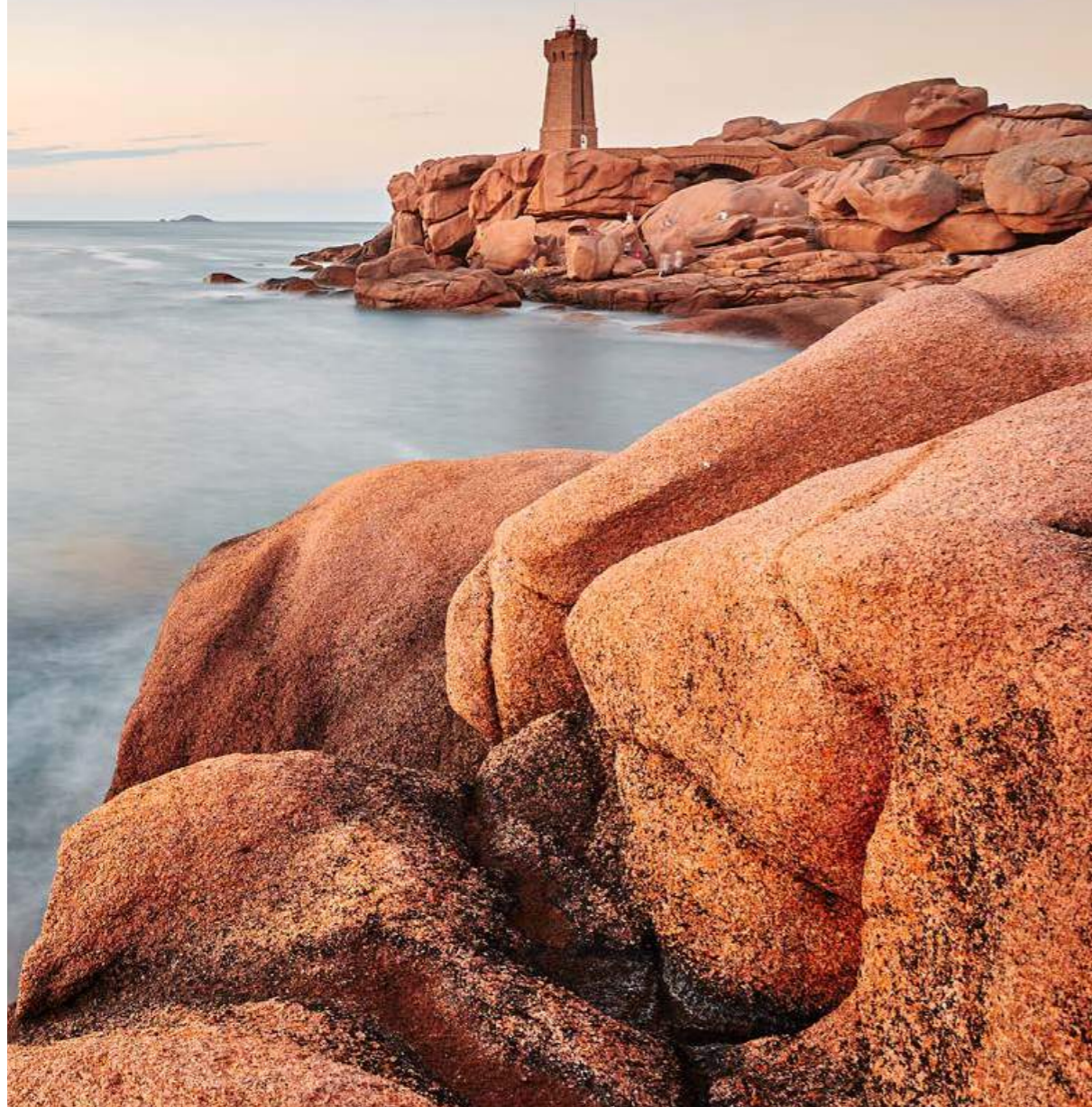
Classé *Jardin remarquable* depuis 2005, le jardin exotique et botanique de Roscoff recense plantes, arbres et arbustes importés essentiellement de l'hémisphère sud. Dans ce cadre luxuriant, eucalyptus, palmiers, agaves, aloès et quelques 3500 espèces et variétés subtropicales prolifèrent, offrant aux visiteurs une expérience sensorielle à nulle autre pareil.

*Tarifs : adulte : 6€,  
de 8 à 17 ans : 3€  
Gratuit pour les - de 8 ans  
Ouvert de mars à novembre  
[www.roscoff-tourisme.com](http://www.roscoff-tourisme.com)*



# BEAU, BON & HEALTHY

Prendre soin de soi passe aussi par ce que l'on donne à son corps et les moments de pause que l'on s'accorde. La Bretagne, elle, a toujours à cœur de proposer des adresses *healthy* et detox à la déco soignée, pour équilibrer son assiette autant que son esprit.

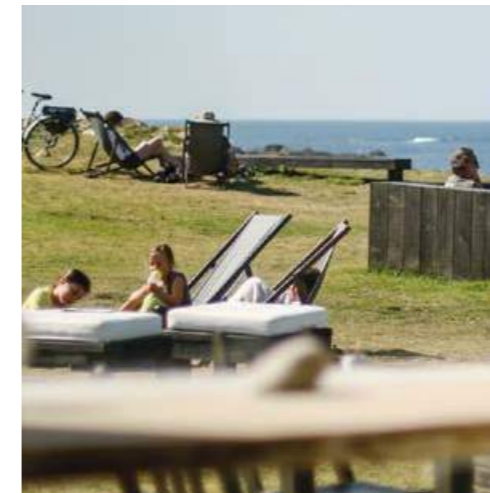


## Coco Sweet, le refuge des roots chics

LANDÉDA

Mariage élégant du mobile-home et de la tente, les Coco Sweet du pays des Abers combinent les avantages de l'un et de l'autre, donnant naissance à un hébergement cosy et fonctionnel, idéal pour les « bobos-baroudeurs » et autres grands voyageurs à la fibre bohème chic. Ouverts sur la mer et ses immensités azurées, ils offrent une escale déconnectante toute équipée, à quelques pas de la plage.

Tarifs : à partir de 50€ la nuit  
[www.abers-tourisme.com](http://www.abers-tourisme.com)



## « Beach Break » au concept store « Hoalen »

PLOUGUERNEAU

C'est face à l'Île Vierge et son célèbre phare, le plus haut d'Europe, que la marque bretonne de vêtements et d'accessoires de surf, Hoalen, a choisi de jeter l'ancre. C'est donc dans un ancien hangar à bateau, au cœur du Pays des Abers, que l'épopée a débuté. Aujourd'hui boutique, librairie et coffee shop, c'est LE spot idéal pour débrancher, les yeux rivés sur les étendues marines.

[www.hoalen.com](http://www.hoalen.com)



NOUVEAUTÉ 2019

## Enlacés par les flots au « Pavillon de la Plage »

TRÉBEURDEN

Face à la mer et à l'île Milliau, bercés par le ressac et le chant du vent, c'est dans une décoration contemporaine, sobre et élégante que vous accueille Sylvie, l'heureuse propriétaire du *Pavillon de la Plage*. L'hôtel, à une enjambée des bancs de sable blanc, s'apprécie aussi bien sur l'une des terrasses en été, qu'au coin du feu ou dans l'espace spa en hiver. Toutes les chambres offrent la vue sur mer pour contempler à satiété la côte de granit rose.

Tarifs : de 85€ à 210€ la nuit  
[www.hotel-treburden-plage.com](http://www.hotel-treburden-plage.com)



aiRPur

CONTACTS PRESSE

Agence aiRPur

Pascal Margueron & Lucile Etienne—de Clippeleir

T. +33 (0)3 81 57 13 29 - M. +33 (0)6 81 55 96 68

pmargueron@agence-airpur.fr - letienne@agence-airpur.fr

Rédaction : [www.agence-airpur.fr](http://www.agence-airpur.fr)

Conception graphique : [www.midia14h.com](http://www.midia14h.com)

Crédits photos : L'Oeil de Paco, Alexandre Lamoureux