

# **FOUESNANT-LES GLÉNAN**

















Le marais de Mousterlin 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.





# 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

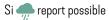
De 5 à 99 ans





- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Chaussures fermées et confortables

Parking de la plage de Cleut Rouz Hent Cleut Rouz Direction Mousterlin







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

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme







- •13 avril 10h00
- 20 avril 10h00

#### Juillet - le mercredi

- •13 juillet 10h00
- 20 juillet 10h00
- 27 juillet 10h00

#### Août - le mercredi

- 03 août 10h00
- 10 août 10h00
- 17 août 10h00
- 17 4040 101100
- 24 goût 10h00
- 31 août 10h00

#### Octobre/novembre - le mercredi

- 26 octobre 10h00
- 02 novembre 10h00

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







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 de la pêche et prenez un bol d'air marin en famille!



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

# PÊCHE À PIED

# L'ACTIVITÉ

Accompagnés par une animatrice, participez en famille à une activité Pêche à Pied (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, apprenez à les reconnaître et adoptez aussi les bonnes pratiques de la Pêche à Pied. Seau, épuisette & râteau pourront vous être prêtés (1 kit par famille). En fin de séance, vous emporterez plein de beaux souvenirs mais nos « petits amis » retournerant dans leur milieu naturel !

#### INFOS PRATIQUES





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





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

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme



- 21 avril 14h15

Juillet - le jeudi

- 14 juillet 11h15
- 21 juillet 17h15
- •28 juillet 11h00

Août - le lundi (en soirée) ou le jeudi

- 04 août 15h00
- 08 goût 19h45
- 11 août 09h45
- 18 août 15h30
- 25 goût 10h00

Octobre - le jeudi

• 27 octobre - 12h00

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







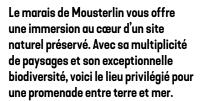




# BALADE AU GRAND AIR



# OÙ ?



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



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

Chapelle de Kerbader Hent Kerbader Direction Mousterlin









Adulte:12€ Ado (11-17 ans): 10€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme







Juin - le mercredi

•22 juin - 10h00

#### Juillet - le mardi

- 06 juillet 10h00
- •26 juillet 10h00

#### Août - le mardi

•16 août - 10h00

#### Septembre - le mercredi

• 7 septembre - 10h00

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







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!



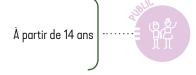


# L'ACTIVITÉ

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'entrain de la séance, vous vous libérez au grand air et vous vous faites le plus grand bien. En mode « good mouv' - good vibes », lâchez prise et adoptez cette positive attitude qui vous donnera du pep's!

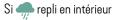
#### INFOS PRATIQUES





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

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







#### 7€ la séance pour tous

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h00





Septembre - le mardi

• 06 septembre - 10h30

Juin - le mardi

· à 10h30

· à 10h30

•21 juin - 10h30

• 28 juin - 10h30

Juillet - chaque mardi & vendredi

Août - chaque mardi & vendredi



- Détente assurée
- Corps tonifié
- Esprit libéré
- Organisme oxygéné





# INSTANT RELAX



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.





# L'ACTIVITÉ

Installez-vous confortablement dans une petite crique pour une séance de relaxation et de 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 recentrer O
- · Physique et mental relâchés
- Organisme apaisé
- Tonus augmenté



De 12 à 99 ans





- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Natte ou serviette de plage

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.





Adulte:10€ Ado (12-17 ans):8€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h15







- 07 juillet 10h00
- •21 juillet 10h00
- •28 juillet 10h00

#### Août - le jeudi :

- 04 août 10h00
- 11 août 10h00
- 18 août 10h00
- 25 goût 10h00

#### Septembre - le jeudi:

• 01 septembre - 10h00

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





PASS VACCINAL OBLIGATOIRE tout au long de la mise en application des mesures gouvernementales - Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation sanitaire Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr





Du côté de Beq-Meil, de nombreuses petites « ribines » peuvent mener à des trésors!

Pour cette activité, nous vous invitons à les emprunter en endossant le rôle du parfait enquêteur.

Au gré des petites impasses & des chemins creux, tantôt à l'ombre des pins, tantôt en suivant le sentier côtier, émerveillez-vous de tout ce qui vous entoure et soyez aux aquets!



# « LE FESTIN PERDU »

# L'ACTIVITÉ

Si vous aimez « mener l'enquête », cette activité est faite pour vous : en famille, entre amis, apportez votre aide à Archibald, grand-oncle de la famille des Archikurieux et trouvez la clef du mystère!

Un animateur vous accueillera et vous délivrera le « kit du fin limier » ! Partez ensuite à l'aventure en autonomie, à votre rythme pour résoudre une succession d'énigmes et permettre à Archibald de réussir !

## LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Méninges activées
- Défi relevé
- · Bonne humeur assurée
- · Complicité et bonheur partagés

## INFOS PRATIQUES

#### À partir de 8 ans

En équipe de 2 à 6 personnes ( présence d'un adulte à minima)





- À boire et pourquoi pas un p'tit goûter?
- De bonnes baskets
- Un smartphone rechargé!



À Beg-Meil (Rdv au parking des Dunes - route des Dunes)





**26€** pour 2 / **39€** pour 3 **51 €** pour 4 / **63,50 €** pour 5 / **76 €** pour 6

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme









#### Avril - le mercredi

- 13 avril 14h00
- 20 avril 14h00
- 27 avril 14h00

#### Juillet - le mercredi

- 13 juillet 14h00
- 20 juillet 14h00
- 27 juillet 14h00



- 03 août 14h00
- 10 août 14h00
- 17 août 14h00
- 24 goût 14h00
- 31 août 14h00

#### Octobre/novembre - le mercredi

- 26 octobre 14h00
- 02 novembre 14h00





PASS VACCINAL OBLIGATOIRE tout au long de la mise en application des mesures gouvernementales - Agenda susceptible d'être modifié en fonction de la météo et/ou de l'évolution de la situation Plus d'infos sur : www.tourisme-fouesnant.fr



# REMUE-MÉNINGES EN FAMILLE



O() 5

Beq-Meil est un concentré de tout ce qui fait le charme de la Bretagne : plages de rêve, sentier côtier avec vue panoramique, petits chemins creux où on aime flåner...

Pour cette activité, nous vous proposons d'observer tout ce qui vous entoure, de prendre le temps de s'attarder sur des « petits détails » qui peuvent nous échapper si on passe trop vite.

Ainsi, au gré d'un parcours que vous définirez vous-même dans Beg-Meil, laissez-vous porter par le jeu et devenez «[k]urieux » de tout pour retrouver plein de petits trésors qui valent le coup d'æil!



# CHASSE AUX [K]URIOSITÉS

# L'ACTIVITÉ

Au gré d'une balade familiale ou entre amis, en autonomie, ouvrez grand les yeux & trouvez à votre tour ces «[K]uriosités » qui ont attiré l'attention d'autres avant vous. Levez la tête. scrutez ce qui vous entoure! Plusieurs niveaux de jeu sont proposés (voir ci-contre).

En début de parcours, un animateur vous confiera quelques outils. Partez ensuite à la recherche de ces « pépites » et profitez du grand air! En fin de balade, retrouvez l'animateur et partagez avec lui vos trouvailles.

#### INFOS PRATIQUES

#### 4 niveaux de jeux :

4/6 ans (famille, les enfants ne savent pas lire) 7/12 ans (famille, les enfants lisent) Ados/adultes (famille avec ados/entre adultes) Experts (niveau++/avec déjà une 1ère expérience)





- Lunettes / casquette / crème solaire
- À boire & pourquoi pas un petit goûter?
- De bonnes baskets
- De quoi vous photographier!



A Beg-Meil RDV parking des Dunes - route des Dunes

1h30 à 2h00





Ado/Adulte/Expert:9€ Enfant (4-6 et 7-12 ans):8€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme





#### Octobre/Novembre - le mercredi

avant le début de l'activité



- · Concentration accentuée
- · Esprit d'équipe décuplé
- · Réflexion intensifiée
- · Grand bol d'air assuré









QUAND



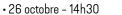
- •13 avril 14h30
- 20 avril 14h30
- 27 avril 14h30



- •13 juillet 14h30
- 20 juillet 14h30
- 27 juillet 14h30

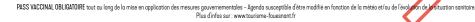


- •03 août 14h30
- •10 août 14h30
- 17 goût 14h30
- 24 goût 14h30
- 31 août 14h30



• 02 novembre - 14h30

Rendez-vous 15 mn



# 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 la sortie.

**Certaines activités** sont encadrées par nos **Zen'imateurs** : laissez-vous guider en toute confiance!

**Nouveauté 2022:** des activités à pratiquer **en autonomie** vous sont aussi proposées

**En cas d'annulation de votre part,** vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement.









#### OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME DE FOUESNANT-LES GLÉNAN

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





