

FOUESNANT-LES GLÉNAN

VITAMINES
SEA



PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
LUDIQUES ET
BIEN-ÊTRE

AVRIL/OCTOBRE 2026

 WWW.TOURISME-FOUESNANT.FR



LA RIVIERA
BRETONNE
FOUESNANT-LES GLÉNAN



PAUSE DOUCEUR

OÙ ?

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.



INSTANT MÉDITATION

L'ACTIVITÉ

Profitez d'un instant douceur dans une petite crique pour une initiation à la Méditation Pleine Présence ® et à la 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 recentrée
- Physique et mental relâchés
- Organisme apaisé
- Tonus augmenté

INFOS PRATIQUES

• De 15 à 99 ans

PUBLIC



PRÉVOIR



- Lunettes / chapeau / protection solaire
- Natte ou serviette de plage
- Coussin de méditation ou de yoga pour la 1^{ère} partie assise (non obligatoire)

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

Si ☁️ repli en intérieur

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX



Adulte : 10€

Ado (15-17 ans) : 8 €

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

1h15

DURÉE



QUAND



Juillet - le jeudi

- 09 juillet - 10h00
- 16 juillet - 10h00
- 23 juillet - 10h00
- 30 juillet - 10h00

Août - le jeudi

- 06 août - 10h00
- 13 août - 10h00
- 20 août - 10h00
- 27 août - 10h00

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



BALADE AU GRAND AIR



OÙ ?

Le marais de Mouterlin vous offre une immersion au cœur d'un site naturel préservé. Avec sa multiplicité de paysages et son exceptionnelle biodiversité, voici le lieu privilégié pour une promenade entre terre et mer.

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 pratiques 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 10 à 99 ans

PUBLIC



QUAND



PRÉVOIR



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

Chapelle de Kerbader
Hent Kerbader
Direction Mouterlin

Si  repli en intérieur
(Initiation à la sophrologie)

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX



Adulte : 12€
Ado (10-17 ans) : 10€

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme

2h00

DURÉE



Juillet - le mardi

- 07 juillet - 10h00
- 14 juillet - 10h00
- 21 juillet - 10h00
- 28 juillet - 10h00

Août - le mardi

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

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



APPRENDRE EN FAMILLE

OÙ ?

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 des marées, dans cette atmosphère iodée, apprenez les bons gestes à adopter en bord de mer et prenez un bol d'air marin en famille !



TRÉSORS DU BORD DE MER

L'ACTIVITÉ

Accompagnés par une animatrice, participez en famille à une activité "Bord de Mer" (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, la flore qui les entoure, apprenez à les reconnaître et adoptez aussi les bonnes pratiques au rythme de "Dame Nature" ! En fin de séance, vous emporterez plein de beaux souvenirs mais nos « petits amis » resteront dans leur milieu naturel.

Un kit (seau, épuisette...) pourra vous être prêté (1 par famille).

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

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



INFOS PRATIQUES

De 5 à 99 ans
(présence obligatoire d'un adulte avec les enfants)

PUBLIC



PRÉVOIR



- Lunettes / chapeau / crème solaire
- Chaussures fermées ne craignant pas l'eau salée / ou des bottes
- Matériel si vous en avez

Pointe du Cap-Coz
Banc en face de l'hôtel de la Pointe du Cap-Coz

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX



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

Réservation obligatoire
à l'Office de tourisme

2h00

DURÉE



QUAND



Avril

- 16 avril - 09h45
- 21 avril - 13h30
- 30 avril - 10h00

Mai

- 15 mai - 09h15

Juillet

- 07 juillet - 15h30
- 14 juillet - 10h15
- 17 juillet - 13h00
- 21 juillet - 16h00
- 28 juillet - 10h15
- 30 juillet - 11h15

Août

- 04 août - 14h15
- 05 août - 15h00
- 11 août - 09h30
- 13 août - 11h00
- 18 août - 14h30
- 19 août - 15h00
- 25 août - 09h15
- 27 août - 10h15

Octobre

- 27 octobre - 10h00

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





PAUSE TONIQUE

OÙ ?

Cap-Coz est l'endroit parfait pour pratiquer des activités nautiques et profiter des bienfaits de l'océan qui borde nos côtes.

Pour notre programme **VITAMINES SEA**, nous avons choisi de vous faire profiter de ce décor de carte postale pour vous ressourcer et vous faire du bien en pratiquant une activité accessible à tous.

C'est le lieu idéal pour combiner activité tonique et balade en bord de mer : détendez-vous porté par l'eau et admirez cette grande plage bordée de pins.



MARCHE AQUATIQUE

L'ACTIVITÉ

Immergé jusqu'à la taille, marchez et participez à différents exercices tout en profitant de la résistance naturelle de l'eau pour renforcer votre corps en douceur.

Sans choc pour les articulations, elle tonifie les muscles, améliore l'endurance et stimule la circulation. À la fois sportive et relaxante, la marche aquatique combine bien-être, énergie et lâcher-prise.

C'est une excellente activité pour se revitaliser, se détendre et faire le plein de bonnes ondes !

LES BIENFAITS VITAMINÉS :

- Détente assurée
- Muscles renforcés
- Circulation sanguine activée
- Charge mentale allégée

INFOS PRATIQUES

À partir de 15 ans

PUBLIC



QUAND



Juillet - le mardi

- 07 juillet - 17h00
- 14 juillet - 17h00
- 21 juillet - 17h00
- 28 juillet - 17h00

Août - le mardi

- 04 août - 17h00
- 11 août - 17h00
- 18 août - 17h00
- 25 août - 17h00

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



PRÉVOIR

- Maillot de bain ou short / serviette de plage
- Lunettes de soleil, casquette et crème solaire
- Tenue de rechange (vestiaire, casier et douche à dispo)
- Possibilité de prêt combinaison et chaussons

Au centre nautique
Fouesnant Cornouaille
(Entrée sud de l'accueil)



LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX

12 € la séance pour tous

Réservation obligatoire à l'Office de tourisme
Bulletin d'inscription à compléter impérativement

1h00

DURÉE





DÉCOUVRIR EN FAMILLE

OÙ ?

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.



BALADE SENSORIELLE & GOURMANDE

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
(présence obligatoire d'un adulte avec les enfants)

PUBLIC



PRÉVOIR



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

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

Si report de date envisageable

LIEU DE RENDEZ-VOUS



PRIX



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

Réservation obligatoire
à l'Office de tourisme

1h45

DURÉE



QUAND



Avril - le mardi
• 14 avril - 10h00

Avril - le mercredi
• 22 avril - 10h00
• 29 avril - 10h00

Mai - le jeudi
• 14 mai - 10h00

Juillet - le mercredi
• 08 juillet - 10h00
• 15 juillet - 10h00
• 22 juillet - 10h00
• 29 juillet - 10h00

Août - le mercredi
• 05 août - 10h00
• 12 août - 10h00
• 19 août - 10h00
• 26 août - 10h00

Octobre - le mercredi
• 21 octobre - 10h00
• 28 octobre - 10h00

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

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 l'activité.

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

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

En cas de repli ☁️, vous serez informé du lieu de rendez-vous en intérieur.



LA RIVIERA
BRETONNE
FOUSNANT-LES GLÉNAN



OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME
DE FOUSNANT-LES GLÉNAN

4 espace Kernvéleck • B.P. 14 • 29170 FOUSNANT
02 98 51 18 87 • info@tourisme-fousnant.fr
www.tourisme-fousnant.fr

