

Week-end Bien-être

Sport Santé . Animations
Conférences . Ateliers

50
Activités
GRATUITES



© Mise en page : Mairie de Perros-Guirec, service Culture et Vie Associative - Impression Public Régional

Vendredi 12 et Samedi 13 juin 2026

Jardins du Palais des Congrès Plage de Trestraou

Service Culturel 02 96 49 02 45

Restauration sur place

Perros-Guirec

Vendredi 12 juin

À 10H

Randonnée de 1h30



Envie de vous remettre en mouvement ? Rejoignez notre randonnée encadrée par une coach sportive. Accessible à tous. avec **Lucine Coaching** - Coach sportive certifiée sport santé à Perros-Guirec

📍 Heure du rendez-vous : à 9h45

☎️ Atelier sur inscription : 02 96 49 02 45

Séance de renforcement musculaire



Une séance adaptée avec du petit matériel. avec **Rémi'z En Forme** - Coach sportif certifié sport santé à Perros-Guirec



À 14H

Séance de longe-côte sur inscription



Entre mer et bien-être vivez une séance de longe côte dynamique et revitalisante. avec **Lucine Coaching** - Coach sportive certifiée sport santé à Perros-Guirec

📍 Lieu du rendez-vous : Centre Nautique ☎️ Atelier sur inscription : 02 96 49 02 45

À 15H30

Séance de Gymnastique Holistique Ehrenfried

Arthrose : apprendre à préserver ses articulations en douceur.

avec **Stéphanie LE CALVEZ** - Praticienne en éducation somatique à Perros-Guirec
Info : Prévoir un tapis de gym

Séance de Taichi Chuan et Tuishou

Mise en pratique des principes du Taichi à travers le travail à 2 dans la souplesse, la respiration et le respect mutuel.

avec **l'association IN'SPIRE** de Perros-Guirec

Atelier autour du caisson abdominal



Périnée, transverse : et si on en parlait ?

Atelier s'appuyant sur des exercices de pilates. avec **Sabrina GUILLERME** - Éducatrice sportive certifiée sport santé au sein de l'association *Gym Respir'* à Perros-Guirec

Séance de tennis adapté & découverte du pickleball



Une séance accessible à tous pour bouger en douceur, améliorer coordination et énergie, puis découvrir le pickleball, un sport ludique et convivial. avec **l'association TCMP** de Perros-Guirec

À 16H45

Séance de Pilates

Exercices qui visent à renforcer les muscles profonds, à développer sa souplesse grâce à des mouvements contrôlés et rythmés par la respiration.

avec **Sylvain GUILLOT** - Coach Sportif à Trébeurden
Info : Prévoir un tapis de gym

Séance de Do-In

Offrez-vous un moment de détente avec le Do-In, une pratique douce d'automassage issue de la médecine chinoise.

avec **Ronan GRISON** - Praticien en shiatsu chez Zenomad Shiatsu

Séance de Self-Défense

La pratique de la self-défense peut vous aider à vous sentir plus confiant, en sécurité et à mieux gérer votre stress dans n'importe quelle situation. avec **l'association IN'SPIRE** de Perros-Guirec



Encadrant ayant participé à la formation initiale
« Activités Physiques Adaptées et Santé »

On n'est pas fatigués par hasard : comprendre l'épuisement et retrouver l'énergie

animée par par Eugénie LOPEZ
de la Maison Sport Santé d'Armor

À 18H

La fatigue n'arrive jamais par hasard : stress, manque de sommeil, charge mentale ou sédentarité... Notre corps nous envoie des signaux qu'il ne faut pas ignorer.

Pourtant, paradoxalement, l'une des meilleures façons de retrouver de l'énergie n'est pas de se reposer davantage mais de bouger.

Bouger pour se sentir vivant, respirer pour s'apaiser, ralentir pour mieux repartir.

Une activité, bien pratiquée, agit comme un véritable moteur : elle réveille le corps, apaise l'esprit et redonne un équilibre durable.

On pense souvent que l'énergie est quelque chose que l'on a ... ou que l'on n'a pas.

Mais en réalité, l'énergie se construit !

Et si vous repartiez avec des solutions concrètes pour booster votre énergie ?



Ce week-end rassemble un vaste éventail d'activités multigénérationnelles qui, au travers de différentes approches, s'animent autour d'un objectif commun : **LE BIEN-ÊTRE !**

Massage, gestion du stress, yoga, stretching, initiation à l'aquarelle.

Dans une ambiance conviviale, ces animations sont destinées à toutes celles et ceux qui souhaitent prendre du temps pour eux.



Samedi 73 juin

À 10H

Rencontre : stress, fatigue, tensions : et si la solution passait par le système nerveux ?

Un instant pour comprendre votre corps et reprendre le rênes.

avec **Amandine DIDELOT**

Ostéopathe à Perros-Guirec

Rencontre : Comment écouter notre corps ?

Tout ce qui nous entoure a une influence sur notre corps.

avec **Lele FAN** - Masseuse à Perros-Guirec

Séance de stretching

Étirements, musculation profonde et relaxation

avec **Lise LE BELLU** - Professeure de danse à Perros-Guirec

Info : Prévoir un tapis de sol

de 10h à 17h
LECTURES ZEN



Pour faire une pause détente entre deux ateliers...

Proposé par la bibliothèque municipale

À 11H15

Rencontre : La légèreté de l'être

Préserver sa santé mentale et conserver sa joie et sa vitalité quand le monde va mal autour de nous.

avec **Sandrine CANAUX** - Gestalt thérapeute à Perros-Guirec

Rencontre : La médecine Ayurvédique

Une introduction accessible pour découvrir les fondements de la médecine Ayurvédique et sa vision globale de la santé.

avec **Christine LISABEAUT** - Thérapeute en Ayurvéda à Lannion

Atelier : soulager les douleurs du dos

avec **Camila LABARONNE**

Professeure de Yoga à Perros-Guirec

📞 Atelier sur inscription : 07 82 42 79 13

À 13H30

Rencontre : se choisir - Un voyage vers sa propre souveraineté

Et si le plus grand acte de courage était de se choisir soi-même ? Une rencontre pour explorer autrement votre rapport à vous-même, à vos relations, et à la vie que vous voulez vraiment vivre.

avec **Laurent VILLATTE** - Thérapeute Énergéticien chez Voyage en Conscience à Lannion

Séance de Qi Gong



Un Qi Gong du matin pour un réveil doux et tonifiant, permettant d'aborder plus sereinement la journée, d'avoir plus de distance sur les choses à venir...

avec **Florence JACQUOT** de l'association Souffle en Trégor à Perros-Guirec

Séance de Yoga & respiration

Pour débutants et personnes en manque de souplesse.

avec **Lisa DICKSON-BATTYE** - Professeure de Yoga à Perros-Guirec

Info : Prévoir un tapis de gym

Atelier : Sophrologie le pouvoir de la respiration

Réconcilier le corps et l'esprit au travers d'exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation.

avec l'association **IN'SPIRE** de Perros-Guirec

📞 Atelier sur inscription : 06 62 35 43 10

Séance de Dragon Yoga

Reconnexion, transformation et libération pour le corps et l'esprit

avec **Gersende** - Réflexologue, Energéticienne & professeure de Yoga à Lannion

Info : Prévoir un tapis de gym

Séance de Taichi Chuan et Tuishou

Être mobile et profondément relâché, habiter pleinement son corps, s'enraciner dans la légèreté.

avec **Nathalie PRIGENT**, de l'association **AOUEN** de Perros-Guirec

Séance : Mouvement et Vitalité

Alternance d'exercices cardio-vasculaire et renforcement musculaire haut et bas du corps, en plein air.

avec **Sylvain GUILLOT** - Coach Sportif à Trébeurden

Rencontre : Les Fleurs de Bach et leur action sur la gestion émotionnelle

Les 38 Fleurs de Bach sont conçues pour répondre aux différentes émotions afin de favoriser l'équilibre et l'harmonie émotionnelle dans votre quotidien.

avec **Jessica CHIROL** - Accompagnatrice psycho-émotionnelle, spécialiste fleurs de Bach et praticienne en massage énergétique chinois à Perros-Guirec

Samedi 13 juin

À 13H30

Atelier : Le Reiki

Une initiation pour débuter dans la pratique d'une discipline permettant de rétablir une bonne circulation d'énergie pour soi et son environnement avec **Eric MARIETTE** – Maître Reiki à Lannion

☎ Atelier sur inscription : 07 60 46 03 02

Séance de Qi Gong

Harmonisation de notre énergie vitale avec **Nathalie PRIGENT**, de l'association AOUEN de Perros-Guirec

Rencontre : Les bases de l'équilibre acido-basique et son importance pour la santé

Les aliments à choisir, les tests à faire, les soins qui aident à alcaliniser le corps. avec l'association « **La Vie et la Santé Naturelles** » à La Roche Jaudy

Atelier : Corps et Emotions (durée 1h30)

Activer ses ressources et apaiser le stress - pratiques et outils simples et concrets pour cultiver le mieux-être avec **Estelle JEANNIN PESTEL** - Infirmière formée en thérapies brèves à Lannion

☎ Atelier sur inscription : 06 20 99 23 88

Atelier : Initiation à l'aquarelle

La danse de l'eau et des pigments permet de tout oublier et de lâcher prise.

avec **Thierry LE BALER** - Artiste peintre à Perros-Guirec

☎ Atelier sur inscription : 02 96 49 02 45

Rencontre : Le nettoyage des organes internes, une base indispensable d'hygiène de vie pour rester en santé

Détails des protocoles pour déparasiter, nettoyage des reins, du foie, des intestins et des métaux lourds.

avec l'association « **La Vie et la Santé Naturelles** » à La Roche Jaudy

Atelier : Dessin intuitif...

Libérez ce qui vit en vous en laissant le geste tracer son propre chemin.

avec **Soazic ROYER** – Artiste/créatrice chez Betty Lou à Perros-Guirec

☎ Atelier sur inscription : 07 83 35 91 57

Atelier : L'intuition du corps - se relier au Vivant

Développer ses ressentis comme boussole pour renouer avec le vivant, une approche d'écologie intérieure.

avec **Aurélié FERNANDO** - Thérapeute énergéticienne et formatrice intuition chez l'intuition du vivant à Perros-Guirec

☎ Atelier sur inscription : 06 20 69 02 34

Séance de Do-In :

Offrez-vous une pause régénérante avec le Do-In, pour réveiller l'énergie du corps et apaiser l'esprit.

avec **Anne-Gaëlle LANCELOT**

Praticienne en shiatsu chez Anian Shiatsu à Langoat

Séance d'initiation à l'Aïki Taïso

Gymnastique douce aikido, respiration, bien-être dans son corps

avec **Gilles PRIGENT**, enseignant aikido à l'association AOUEN de Perros-Guirec

Séance de Wutao et chant du souffle

Se relier à la joie en jouant avec sa respiration et en se défroissant par le mouvement.

avec **Sabrina GUILLERME** - Instructrice certifiée au sein de l'Association Gym Respir' à Perros-Guirec

Rencontre : Comment optimiser sa santé avec la naturopathie énergétique ?

avec **Julie STEUNOU** - Naturopathe et Énergéticienne à Ploumagoar

Séance d'initiation à l'Aïkido

Exploration bienveillante de défense dans des situations d'attaque physique

avec **Gilles PRIGENT**, enseignant aikido à l'association AOUEN de Perros-Guirec

Séance de Danse Intuitive :

Une parenthèse de liberté pour danser, respirer et lâcher prise...

avec **Laurent VILLATTE** - Thérapeute Énergéticien chez *Voyage en Conscience* à Lannion

☎ Atelier sur inscription : 07 68 71 00 45

À 14H45

À 16H



Sur rendez-vous

à partir du jeudi 11 juin

DE 10H À 16H

Samedi 13 juin

Massage traditionnel d'Asie (de 20 min)

avec **Cindy GERME** – Masseuse chez Beauté Voyageuse à Perros-Guirec
Tel : 06 52 30 76 51

Sans rendez-vous

DE 10H À 17H

Samedi 13 juin

Maquillage au Café artistique

Utilisation du café, produit naturel, pour une expérience à la fois artistique et sensorielle.
avec **Valérie VILLATTE**, artiste à Perros-Guirec

Samedi 13 juin

Rencontrez une thérapeute **énergétique** :
soins énergétiques, magnétisme et accompagnement intérieur.
Échanges et question-réponses avec **Catherine ADRIEN**
Maître Reiki à Perros-Guirec

Samedi 13 juin

Rencontres et échanges autour de la sonothérapie

Une parenthèse de bien-être au rythme des sons et des vibrations avec **Clare HINE** - Praticienne de sonothérapie à Yin Yang Sounds, Perros-Guirec

♥ Rendez-vous aux Jardins d'Arcadie

📍 11 Bd Aristide Briand



DE 16H45 À 18H

Vendredi 12 juin



Atelier : Découverte de l'activité physique adaptée (cardio, renforcement, souplesse et messages de prévention)

avec **l'association Siel Bleu**

📞 Atelier sur inscription :
02 96 48 01 76

DE 10H À 12H

Samedi 13 juin

Atelier : Comment soulager les douleurs et s'apaiser grâce au souffle et au mouvement

avec **Karine COUTY**
de l'atelier du souffle
📞 Atelier sur inscription :
02 96 48 01 76

DE 14H À 18H

Samedi 13 juin

Massage découverte – 20' avec les Galets Roz, institut de beauté à Perros-Guirec

Tél : 02 96 48 01 76

Plus d'infos

Inscription conseillée par téléphone jusqu'au jeudi 11 juin.

Possibilité de s'inscrire directement sur place selon les places disponibles.

Service Culturel - 12 rue des 7 îles - 22700 Perros-Guirec

Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
(fermé au public le jeudi)

📞 02 96 49 02 45 @ culture@perros-guirec.com f suivez @VilledePerrosGuirec

**RESTAURATION
SUR PLACE AVEC
TY BOUT'**



UNIQUEMENT LE SAMEDI