



Terre d'écume

Randonnées bien-être sur le sentier côtier



Weekend bien-être au pays des abers

Demande à la carte : contactez-moi

Formules 1, 2 ou 3 jours - infos en ligne

Méditations 20 min (ouvert à tous) - mer/jeu/ven - renseignements à l'accueil



Au programme chez Terre d'écume : découverte des oiseaux et de la marche afghane, randonnée pédestre et méditations.

Infos et réservations



Réservez vos activités et séjours en

ligne sur : terredecume.fr

terredecume.randonnees@gmail.com



Réserver

WE bien-être au pays des abers



Terre d'écume
Randonnées Bien-être

Formules 1, 2 ou 3 jours



Mercredi

Respirez entre terre et mer

11 km AR

Inspire, expire, découvrez la marche afghane et respirez au rythme des vagues et de vos pas.

- 9h : Échauffement avant la marche et réveil du corps
- 9h30 : départ en randonnée
- Initiation à la marche afghane
- Pause méditative à côté d'une église de charme
- Séance de stretching : récupération étirements
- Retour randonnée vers 15h30

Départ : plage du vougo (AR)

Lieux d'intérêts : Plage du vougo et autres plages de sable blanc, chapelle St Michel



Jeudi

Le phare de l'île vierge

15 km AR

L'eau est turquoise, un premier phare se dresse au milieu de l'eau. Nous partons direction le phare de l'île vierge – le plus haut du monde !

- 9h : Échauffement avant la marche et réveil du corps
- 9h30 : départ en randonnée
- Utilisation de la marche afghane
- Méditation nature sur une plage de sable blanc
- Temps de découverte du phare et anecdotes
- Séance de récupération et d'étirements sur la plage
- Retour randonnée vers 16h30

Départ : plage de St Cava – Plouguerneau (AR)

Lieux d'intérêts : La plage de st cava, l'île wrac'h et son phare accessible à marée basse, lilia et l'île vierge, plage de la grève blanche



©Terre d'écume

Vendredi

Spécial oiseaux et paysage dunaire

10 km AR

- 9h : Echauffement avant la marche et réveil du corps en douceur
- 9h30 : départ en randonnée
- Méditation pleine conscience en nature
- Observation des oiseaux
- Séance de stretching : récupération et étirements
- Retour randonnée vers 15h30

Départ : plage du vougo. (AR)

Lieux d'intérêts : plage du vougo, étang de curnic et réserve natura 2000



Les randonnées peuvent être adaptées aux besoins (difficulté, distance) et aux envies (focus marche afghane, méditation ou ornithologie).