



~hoalañ  
Sport Santé Nature

# Séjours Sport Santé Iodés

*~ Vivez une expérience conviviale en bord de mer ~*

5 jours / 4 nuits ~ Guidel (56)





## L'îlot Kergaher, un écrin de nature et biodiversité

Situé à Guidel dans le Morbihan, l'îlot Kergaher est niché au coeur de 6 hectares de nature préservée, à quelques pas de l'océan et de la réserve naturelle du Loc'h.

Lieu d'accueil et de partage autour du respect de l'environnement, ce site unique se compose de gîtes et bâtiments conviviaux, et d'espaces regorgeant de biodiversité : piscine naturelle, jardin pédagogique, verger, mare refuge pour les grenouilles... Ce havre nature offre un cadre idéal pour se ressourcer et pratiquer des activités en plein air.

Vous serez logé en chambre individuelle ou partagée à 2 avec salle d'eau privative. Le gîte comporte une belle pièce de vie et terrasse aménagée pour profiter des moments conviviaux.





## Portrait de l'encadrante

### ~ Aude Salathé

Brestoise d'origine, j'ai évolué pendant plusieurs années dans le secteur du digital, avant de voguer vers de nouveaux horizons tournés vers l'humain.

Passionnée de sports nature et convaincue de leurs bienfaits sur la santé et le bien-être en général, j'ai fondé hoalañ, ma structure dédiée au sport santé en plein air sur le littoral breton.

De nature empathique et bienveillante, j'ai à coeur de fournir un accompagnement de proximité, des conseils individualisés et de rendre la pratique accessible à tous.

### ~ Diplômes & Formations

- BPJEPS APT – Diplôme d'Etat Activités Physiques pour Tous, *spécialité Longe-côte*
- BNSSA – Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique
- PSC1, PSE1, PSE2 – Formations en Secourisme
- Sport Santé – Certification E3S
- Pilates – Matwork 1, 2 & Pilates adapté (seniors, post thérapie & femmes enceintes)
- Marche nordique – Formation Coach Instructeur

~ *Le sport pour se sentir en forme et se maintenir en bonne santé* ~

Votre séjour sera rythmé par plusieurs séances de longe-côte, autour desquelles s'articuleront des randonnées et activités bien-être en plein air pour profiter du littoral.

## Longe-côte : le plein de vitalité !

### ~ Un sport d'endurance en mer

Le longe-côte consiste à marcher dans l'eau au bon niveau d'immersion, tout en profitant d'un paysage côtier splendide. Accessible à tous, cette discipline allie des phases de déplacement en groupe et exercices toniques dans l'eau.

Au travers des séances, vous travaillerez les fondamentaux techniques de la discipline : marcher au bon niveau d'immersion, le pas du longeur, l'équilibre, la glisse, la propulsion et la coordination.

### ~ Bienfaits

- Amélioration des capacités cardiorespiratoires
- Renforcement musculaire complet, sans traumatisme articulaire
- Stimulation de la circulation sanguine
- Travail de l'équilibre
- Renforcement des défenses naturelles



## Des activités entre terre & mer



### ~ Marche nordique

Marche dynamique avec des bâtons spécifiques permettant de se propulser en avant et de mobiliser 90% des chaînes musculaires.

- Tonifie le haut du corps et fortifie les os
- Oxygène et améliore les capacités respiratoires



### ~ Pilates

Méthode douce visant à renforcer les muscles posturaux et profonds, en s'appuyant sur la respiration et la maîtrise des mouvements.

- Améliore la posture
- Limite les douleurs dorsales et prévient des blessures



### ~ Stretching

- Étirements doux et progressifs, guidés par la respiration.
- Améliore la souplesse et la mobilité articulaire
- Soulage les tensions musculaires





## Un écriin végétal pour une cuisine engagée

La restauration de l'îlot Kergaher est une cuisine locale et saine, qui met à l'honneur les richesses du site.

À travers la valorisation de sa production maraîchère, des plantes sauvages et des algues récoltées dans son environnement immédiat, ainsi qu'une sélection rigoureuse de produits locaux et bio, l'îlot propose des repas créatifs, durables et savoureux.

Une approche culinaire gustative responsable, en harmonie avec la nature qui l'entoure.

- Cuisine végétarienne
- Adaptation aux allergies alimentaires possible
- Buffets ou menus complets
- Repas servis dans une salle de restauration dédiée



## Le programme type

Ce planning est un exemple donné à titre indicatif, il sera adapté aux conditions météorologiques et horaires de marées, et modulable en fonction du rythme, de la forme et des envies des participants.

### ~ Jour 1

- 14h : Accueil, installation et visite de l'îlot Kergaher 🌿
- 15h30 : Marche nordique ~ Réserve naturelle du Loc'h (2h) 🥾
- 18h : Détente dans la piscine naturelle 💧
- 19h30 : Dîner

### ~ Jour 2

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Longe-côte ~ Fort Bloqué (1h30) 🌊
- 12h30 : Déjeuner
- 15h : Marche nordique ~ Etang de Lannéec (2h) 🥾
- 19h30 : Dîner

### ~ Jour 3

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 11h : Longe-côte ~ Anse du Stole (1h30) 🌊
- 12h30 : Pique-Nique sur la plage
- 15h : Randonnée côtière (2h) 🥾
- 19h30 : Dîner

### ~ Jour 4

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h30 : Pilates sur la plage (1h) 🧘
- 12h30 : Déjeuner
- 15h : Longe-côte ~ Fort Bloqué (1h30) 🌊
- 19h30 : Dîner

### ~ Jour 5

- 9h : Stretching (1h) 🧘
- 11h : Brunch de fin de séjour 🍷



## Informations pratiques

### ~ Ce qui est inclus :

- **Encadrement des activités :**
  - Longe-côte sur différentes plages
  - Marche nordique & Randonnées
  - Pilates
  - Stretching
- Prêt des **équipements sportifs** : combinaison & chaussons néoprènes, bâtons de marche nordique, tapis de gym.
- **Hébergement** en chambre partagée à 2, ou en chambre individuelle (*option +100€*). Draps fournis
- Sur place : **accès à l'ensemble du domaine** et à la piscine naturelle pour la détente
- **Pension complète** : repas végétariens cuisinés à base de produits bio et locaux
- **Transfert** entre la gare de Lorient et Guidel pour les personnes venant en train

### ~ Ce qui n'est pas inclus :

- **Transport :**
  - pour venir au séjour (*en voiture ou train*)
  - courts trajets sur place

~ Tarif du séjour : 750 € ~  
5 jours / 4 nuits



## Inscriptions pour le prochain séjour

### ~ Capacité

Groupes de 7 à 12 participants, accessible à tous, quel que soit votre niveau. Possibilité de venir seul, entre amis ou en couple !

### ~ Modalités d'inscription

- Echange téléphonique avec l'encadrante suite à votre prise de contact
- Envoi d'un formulaire d'inscription à compléter + chèque de caution de 250€ à expédier pour valider l'inscription\*

*\*Si imprévu, annulation possible sans frais jusqu'à 1 mois avant le séjour.*

### ~ Contact

Aude Salathé ~ [contact@hoalan.fr](mailto:contact@hoalan.fr) ~ 06 12 86 20 63



~ Du lundi 15 au vendredi 19 juin 2026 ~

*Séjour de 5 jours / 4 nuits,  
arrivée lundi 14h, départ vendredi 14h.*

