

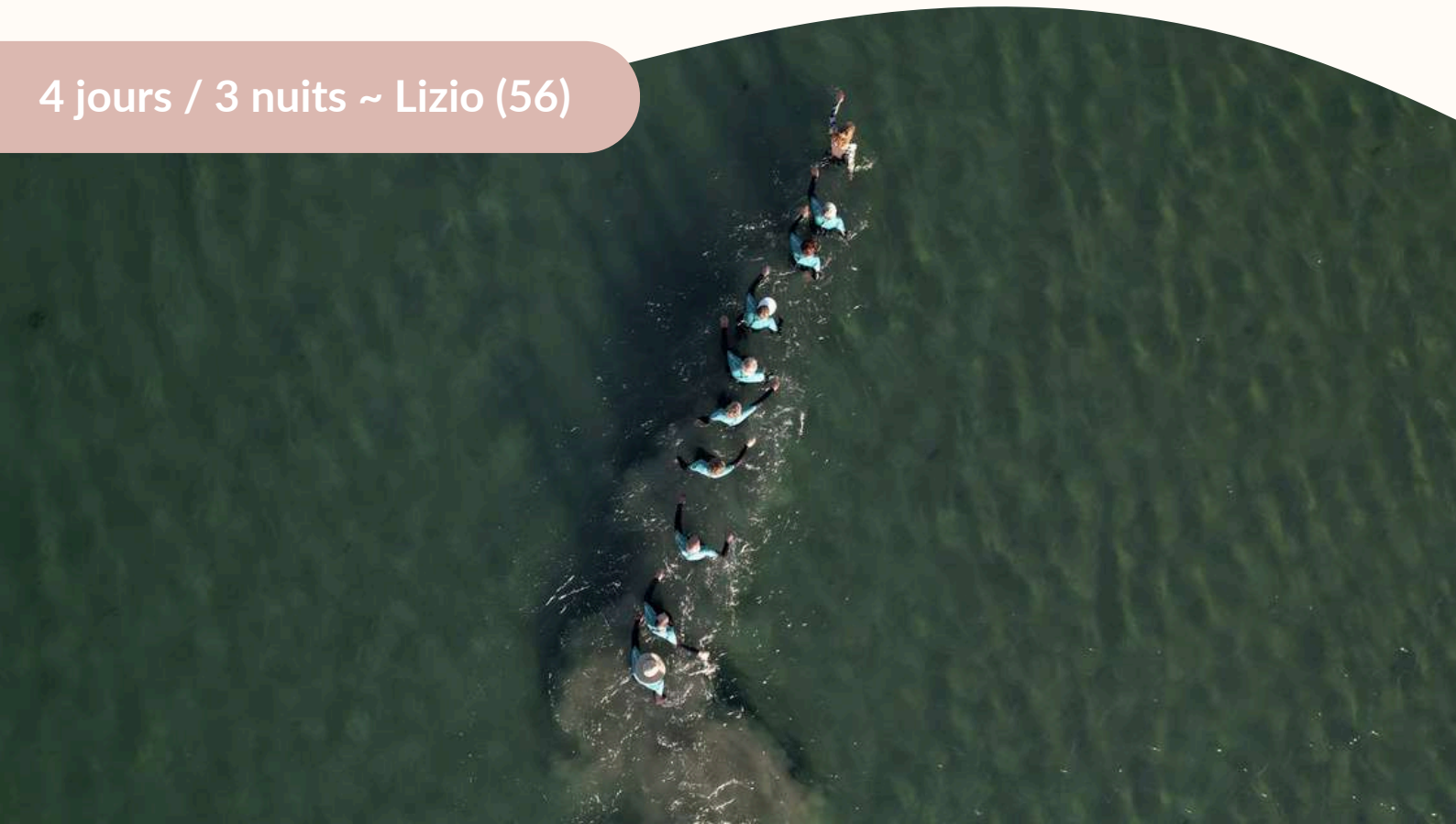


~hoalañ  
Sport Santé Nature

# Séjours Sport Santé Nature

~ Vivez une expérience conviviale dans un cadre naturel ressourçant ~

4 jours / 3 nuits ~ Lizio (56)





## Le Val Richard, un village nature hors du temps

Situé à Lizio au coeur du Morbihan, le village du Val Richard est un lieu propice pour les personnes en quête de nature et d'authenticité.

Entièrement privatisé, ce village hors du temps est niché au cœur de 4 hectares de prairies, jardins et forêts, l'endroit idéal pour pratiquer des activités de bien-être en pleine nature.

Vous serez logés en chambre individuelle\* ou partagée à deux dans des gîtes authentiques, chaleureux et confortables.

*\*Chambres individuelles en option, selon disponibilités.*





## 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 2 séances de sport quotidiennes. Pour chaque discipline, je veillerai à adapter les exercices en fonction des niveaux individuels, afin que chacun puisse évoluer à son rythme.

# Alliez sport, nature & bien-être

## ~ 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



## ~ Gym avec Swiss Ball

Confortable et ludique, le ballon permet l'activation des muscles stabilisateurs, pour un travail de renforcement global et équilibré.

- Travaille la force et l'équilibre
- Tonifie le corps dans sa globalité



## ~ Stretching

Etirements doux et progressifs, guidés par la respiration.

- Améliore la souplesse et la mobilité articulaire
- Soulage les tensions musculaires et évacue le stress





### ~ Longe-côte

Sport d'endurance en mer alliant déplacements en groupe et exercices toniques.

- Travail musculaire et cardiovasculaire complet, sans traumatisme articulaire
- Renforce les défenses naturelles



### ~ 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



### ~ Excursions touristiques

- Balades sur les sentiers nature de Lizio
- Escapade en bord de mer
- Découverte d'un musée à ciel ouvert hors du commun
- Visite d'une cité de caractère bretonne





## Une cuisine locale & saine

### ~ Petit-Déjeuner

Un buffet copieux sera servi chaque matin pour faire le plein d'énergie avant la dépense physique !

### ~ Déjeuners & Dîners

Caroline ravira nos papilles tout au long du séjour au travers de plats savoureux concoctés avec soin et créativité, à base de produits locaux et de saison.

- Menus complets : Entrée ~ Plat ~ Dessert
- Option végétarienne possible et adaptation aux allergies alimentaires

Nous nous évaderons également le temps d'une soirée dans une cité de caractère bretonne, avec à la clé un dîner à la crêperie !



# Le programme type

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

## ~ Jour 1

- 17h : Arrivée et installation dans les gîtes
- 18h : Pot d'accueil et visite du village du Val Richard 🌳
- 19h30 : Dîner

## ~ Jour 2

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Marche nordique sur les sentiers nature de Lizio (2h) 🌿
- 12h30 : Déjeuner
- 15h30 : Pilates (1h30) 🧘
- 18h30 : Escapade à Josselin, petite cité de caractère bretonne 🏰
- 19h30 : Dîner à la crêperie 🥞

## ~ Jour 3

- 8h : Petit-Déjeuner
- 9h15 : Départ pour le bord de mer
- 10h30 : Longe-côte (1h30) 🌊
- 12h30 : Pique-Nique sur la plage
- 14h : Balade sur le littoral 🥾
- 17h30 : Gym avec Swiss Ball (1h) 🤸
- 19h30 : Dîner

## ~ Jour 4

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Stretching (1h30) 🧘
- 12h30 : Déjeuner
- 14h30 : Visite de l'Univers du Poète Ferrailleur 🍷
- 16h30 : Pot de fin de séjour 🍷





## Des témoignages authentiques

Trois journées pour penser à soi dans une ambiance chaleureuse et un cadre chargé d'une histoire familiale. J'ai beaucoup apprécié les activités variées, le contact avec la nature, la découverte de la région, et surtout les qualités d'Aude, proche des participants et pleine d'empathie et de joie. Je conseille à tous de vivre ces journées hors du temps...

### Catherine D

Ce séjour est une bulle de bien-être et de douceur, moment suspendu dans un petit village au charme indiscutable. Ceci est en partie dû à la bienveillance et à l'attention empathique de Aude qui a su se montrer très pédagogue dans ses explications durant les ateliers et d'une qualité d'écoute et de partage remarquable. Un grand merci à elle et à son entourage familial qui a su également nous transmettre leur passion de ce lieu hors du temps.

### Cécile D

Stage sport nature et bien-être, en harmonie totale... Aude est très à l'écoute de chacun, en tenant compte des besoins, des envies et des niveaux de chacun... un petit groupe qui se découvre dans un lieu magique, une cuisinière incroyable qui nous a fait connaître des plats délicieux. C'est un tout et un grand merci Aude, pour ces belles énergies partagées...

### Didier A

Super séjour où tout est réuni pour passer un excellent moment. Professionnalisme et gentillesse de Aude, activités diverses dans un cadre magnifique, repas au top sans oublier les escapades conviviales, crêperie, musée.. Un grand merci aussi à nos hôtes tous très sympathiques. A refaire.

### Colette L



## Informations pratiques

### ~ Ce qui est inclus :

- **Encadrement des activités :**
  - Marche nordique
  - Longe-côte
  - Pilates
  - Gym avec Swiss Ball
  - Stretching
  - Excursions touristiques
- Prêt des **équipements sportifs** : combinaison & chaussons néoprènes, bâtons de marche nordique, tapis de gym, Swiss Ball
- **Hébergement** en chambre partagée à 2, ou en chambre individuelle (*option +75€*). Draps fournis
- **Pension complète** : repas élaborés par une cuisinière professionnelle + un déjeuner à la crêperie
- **Transfert** entre la gare de Vannes et Lizio pour les personnes venant en train

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

- **Transport :**
  - pour venir au séjour (*en voiture ou train*)
  - sur place (*covoiturage organisé entre participants*)

~ Tarif du séjour : 590 € ~  
4 jours / 3 nuits



# Inscriptions pour les séjours 2026

## ~ 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



## ~ Dates 2026 ~

*Séjours de 4 jours / 3 nuits,  
arrivée lundi 17h, départ jeudi 17h.*

~ **Avril** : du lundi 13 au jeudi 16

~ **Mai** : du lundi 18 au jeudi 21

~ **Juin** : du lundi 22 au jeudi 25

~ **Septembre** :

.du lundi 14 au jeudi 17

.du lundi 28 au jeudi 1 oct.

