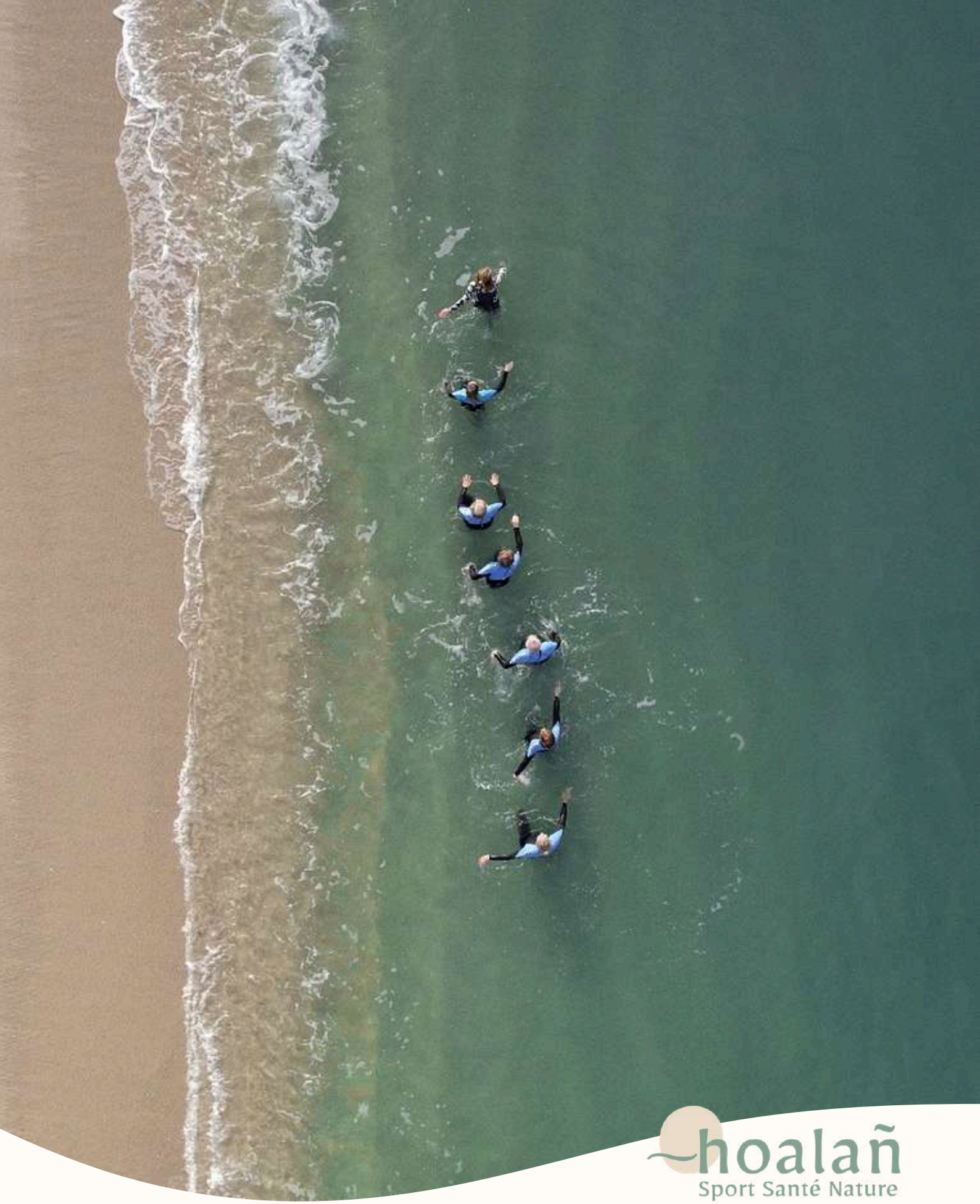


hoalañ
Sport Santé Nature

Catalogue ~ Séjours 2027

Des séjours sport santé, au rythme des saisons



Séjours Bien-être

Une parenthèse hivernale pour prendre soin de soi

Lizio (56)

5 jours / 4 nuits

- Longe-côte
- Marche nordique
- Pilates & Stretching au coin du feu
- Spa Nature
- Massage
- Sophrologie

Automne / Hiver

850€



Page 4

Séjours Nature

Une expérience conviviale et ressourçante en pleine nature

Lizio (56)

4 jours / 3 nuits

- Longe-côte
- Marche nordique
- Pilates & Stretching en plein air
- Gym avec Swiss Ball
- Excursions touristiques

Printemps / Eté

600€



Page 15

Séjours Iodés

Un séjour vivifiant en bord de mer, pour les amateurs de longe-côte !

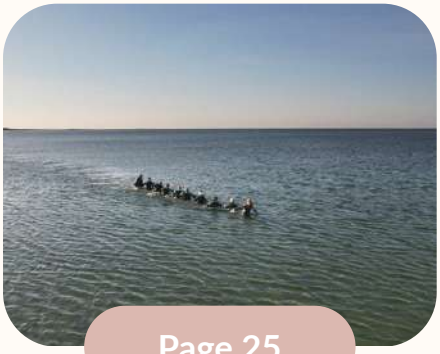
Guidel (56)

5 jours / 4 nuits

- Longe-côte *(3 séances)*
- Marche nordique
- Randonnée côtière
- Pilates sur la plage
- Stretching en plein air

Printemps

750€



Page 25



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 ~

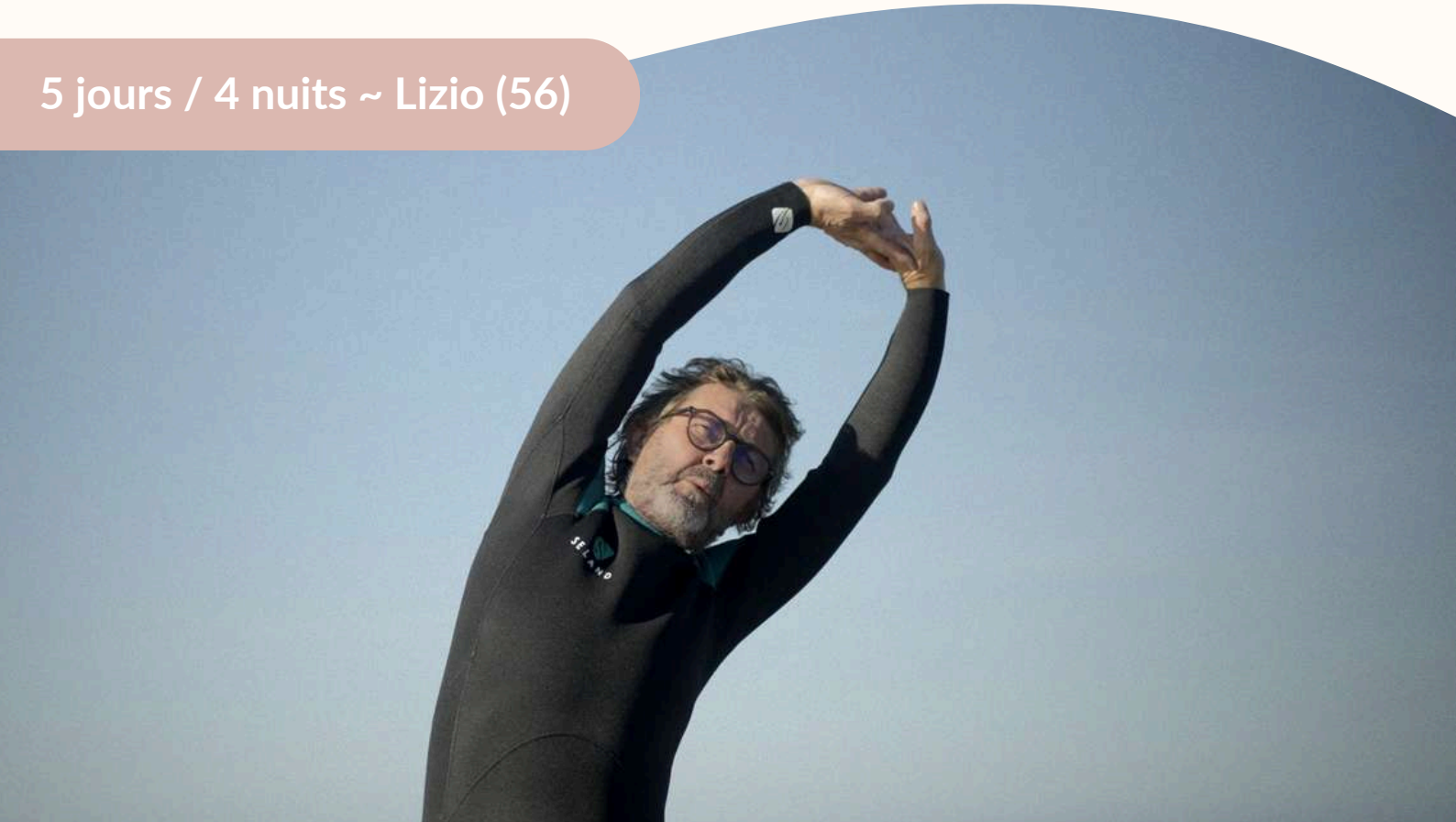


~hoalañ
Sport Santé Nature

Séjours
Sport Santé Bien-être

~ Une parenthèse hivernale ressourçante au cœur de la nature ~

5 jours / 4 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, une vraie bulle de déconnexion pour se ressourcer et s'oxygéner.

Vous serez logé en chambre individuelle ou partagée à 2 dans des gîtes authentiques, chaleureux et confortables, propices à un repos profond et apaisant.

Nous disposerons d'une belle salle dédiée avec poêle à bois pour la pratique des activités bien-être au coin du feu.







Des activités revigorantes au grand air



~ Longe-côte dans le Golfe du Morbihan

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

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



Les pieds dans l'eau, bercés par l'air iodé, nous profiterons des vertus de la mer en hiver pour un véritable regain d'énergie et de vitalité !

~ Marche nordique à Brocéliande

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



Nous sillonnerons les sentiers de la forêt de Brocéliande, sur les traces de Merlin, entre chênes centenaires et légendes bretonnes !









Mobilité & Assouplissement bien au chaud

~ 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

Confortablement installés au coin du feu, nous allierons renforcement, mobilité & relaxation.

~ Stretching

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

Un temps d'assouplissement sera consacré en fin de séjour, pour relâcher le corps et repartir détendu.





Evasion Bien-être au Silvaë Nature Spa

Au cœur de Brocéliande, à la lisière de la forêt mythique et de ses légendes, se dévoile le plus grand Spa Nature de Bretagne.

Pensé comme un sanctuaire de bien-être, ce lieu de 3000m² réunit une multitude d'espaces complémentaires, chacun imaginé pour éveiller les sens, reconnecter au corps et à la nature : piscines chauffées intérieures et extérieures, bains nordiques, cascades sensorielles, bains à bulles, sauna, hammam, grotte de sel, espaces de relaxation avec banquettes chauffantes…

Une parenthèse sensorielle entre lac et forêt, où l'alternance chaud-froid soutient la récupération, la détente et la vitalité.















Sérénité & Lâcher-prise avec Pascale Bonaventur

~ Atelier souffle'zen

Séance collective de sophrologie : stimulation corporelle, respiration guidée, auto-massage & visualisation positive.

- Apaise le mental et les émotions, réduit l'anxiété
- Favorise la détente corporelle, stimule l'équilibre, soulage la douleur
- Améliore le sommeil

~ Massage Récupération & Vitalité aux huiles essentielles - *30 min*

Inspiré du Massage des Cinq Continents, il associe des manœuvres enveloppantes et profondes avec l'utilisation d'huiles essentielles soigneusement sélectionnées pour favoriser la détente musculaire, apaiser le système nerveux et relancer l'énergie du corps.



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 aurons également l'occasion de déjeuner en extérieur dans un restaurant cosy, le temps d'une journée passée à la découverte de Brocéliande.







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

- 14h30 : Accueil et visite du village du Val Richard 🌳
- 16h : Randonnée pédestre sur les sentiers nature de Lizio 🥾
- 19h30 : Dîner
- 21h : Tisane autour du brasero 🔥

~ Jour 2

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Pilates au coin du feu 🧘
- 12h30 : Déjeuner
- 14h : Départ pour le bord de mer
- 15h : Longe-côte 🌊
- 19h30 : Dîner

~ Jour 3

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h30 : Marche nordique à Brocéliande 🧙
- 13h : Déjeuner au restaurant
- 14h : Balade digestive
- 16h : Détente au Silvaë Spa Nature *(3h)* 💧
- 20h : Dîner

~ Jour 4

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Stretching 🙆
- 12h30 : Déjeuner
- 15h : Massage individuel *"Récupération & Vitalité"* & Temps libre 💆
- 19h30 : Dîner

~ Jour 5

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 9h30 : Atelier souffle'zen 🌬️
- 12h : Déjeuner de fin de séjour 👋





Informations pratiques

~ Ce qui est inclus :

- Toutes les activités :
  - Marche nordique & Randonnée
  - Longe-côte
  - Pilates
  - Stretching
  - Escale détente au Silvaë Nature Spa - *3h*
  - Atelier souffle'zen (sophrologie)*
  - Massage individuel aux huiles essentielles - 30*min**

**Intervention de Pascale Bonaventur, sophrologue et praticienne en massage des 5 Continents.*

- 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
- **Pension complète** : repas élaborés par une cheffe privée + un déjeuner au restaurant

~ Ce qui n'est pas inclus :

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

~ Tarif du séjour : 850 € ~

5 jours / 4 nuits

Inscriptions pour les prochains séjours

~ Capacité

Séjours en petit comité (9 participants maximum), accessibles 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 à compléter + acompte de 250€ pour valider l'inscription*

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

~ Contact

Aude Salathé ~ contact@hoalan.fr ~ 06 12 86 20 63

hoalañ
Sport Santé Nature

~ Autome/Hiver 2026-2027 ~

Séjours de 5 jours / 4 nuits,
arrivée lundi 14h30, départ vendredi 14h.

~ **Novembre** :
.du lundi 2 au vendredi 6
.du lundi 23 au vendredi 27
~ **Janvier** : du lundi 18 au vendredi 22
~ **Février** : du lundi 8 au vendredi 12
~ **Mars** : du lundi 22 au vendredi 26



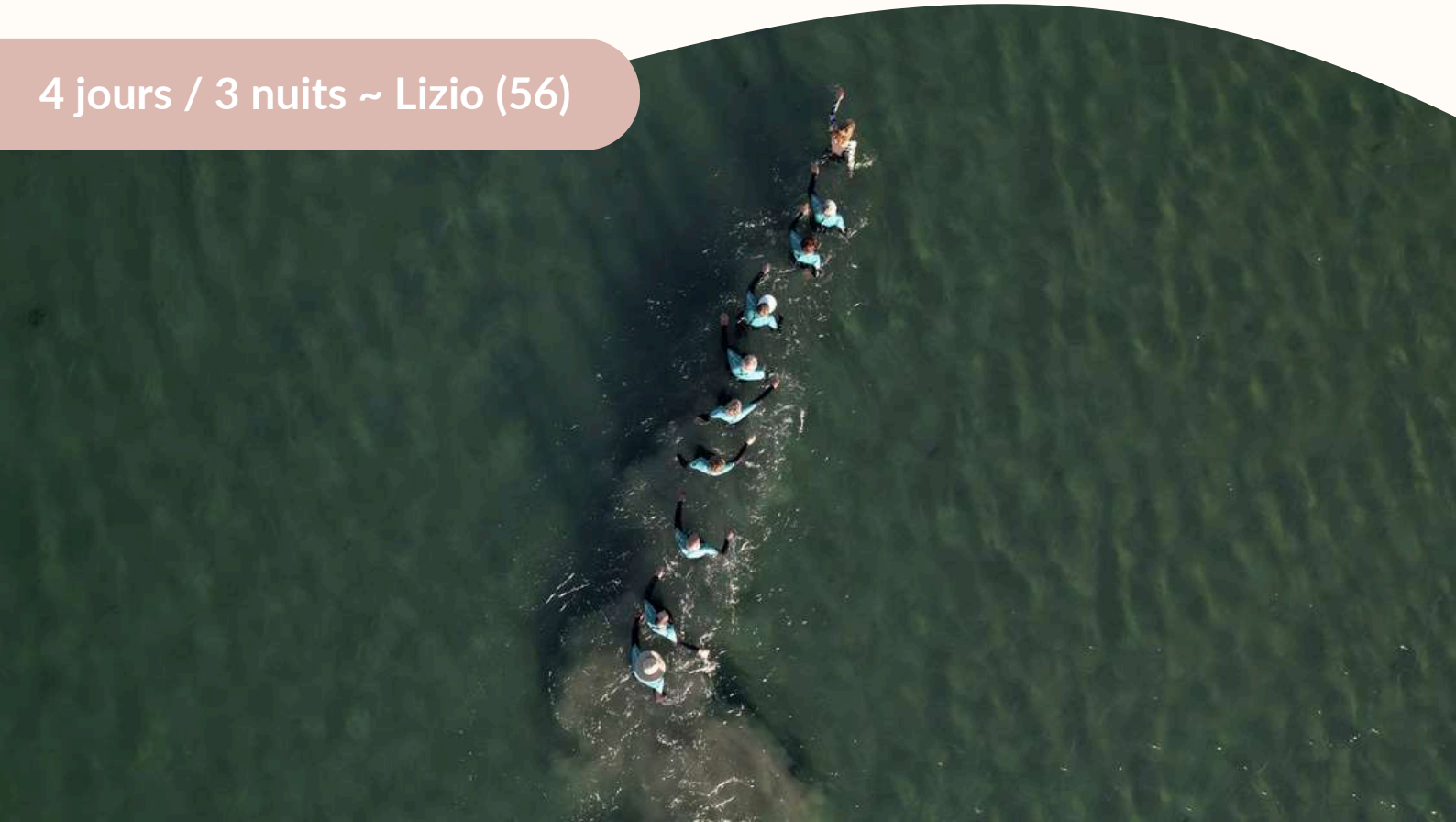


hoalañ
Sport Santé Nature

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 logé en chambre individuelle ou partagée à deux dans des gîtes authentiques, chaleureux et confortables.

Nous disposerons d'une belle salle dédiée ainsi que des espaces extérieurs pour la pratique des activités gymniques.







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

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

Le Val Richard est un lieu magique, tranquille, reposant, entouré de nature. En quelques jours, Aude vous retape, coach très professionnelle, avenante.. Les ateliers qu'elle nous fait découvrir sont géniaux. La maison et les chambres sont très confortables, on s'y sent comme à la maison ! Les repas fait par Caroline sont délicieux, très sains et les petits déjeuners préparés par Aude sont dignes d'un 4 étoiles ! Je recommande vivement ce séjour, plus que bénéfique.

Roselyne G

J'ai découvert Hoalãn, l'an dernier sur Facebook. Le naturel d'Aude m'a beaucoup plu. Je me suis inscrite pour le séjour du mois de mai. Et là... une parenthèse enchantée ! Autant le site, que la bienveillance d'Aude, les séances de sport, les visites, l'ensemble des participants, tout a été une très belle expérience !

Marie L

Un moment magique tout au long du séjour sport nature organisé et animé par Aude.
Ambiance bienveillante, logement dans un village avec un charme fou dans un cadre verdoyant et calme. Des repas succulents.
Les moments d'activités au top. En bref tout est là pour s'offrir une parenthèse et se faire beaucoup de bien dans le corps et la tête. Un grand merci à Aude.

Florence P









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 cheffe privée + un dîner à la crêperie

~ Ce qui n'est pas inclus :

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

~ Tarif du séjour : 600 € ~

4 jours / 3 nuits

Inscriptions pour les séjours 2027

~ 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 à compléter + acompte de 150€ pour valider l'inscription*

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

~ Contact

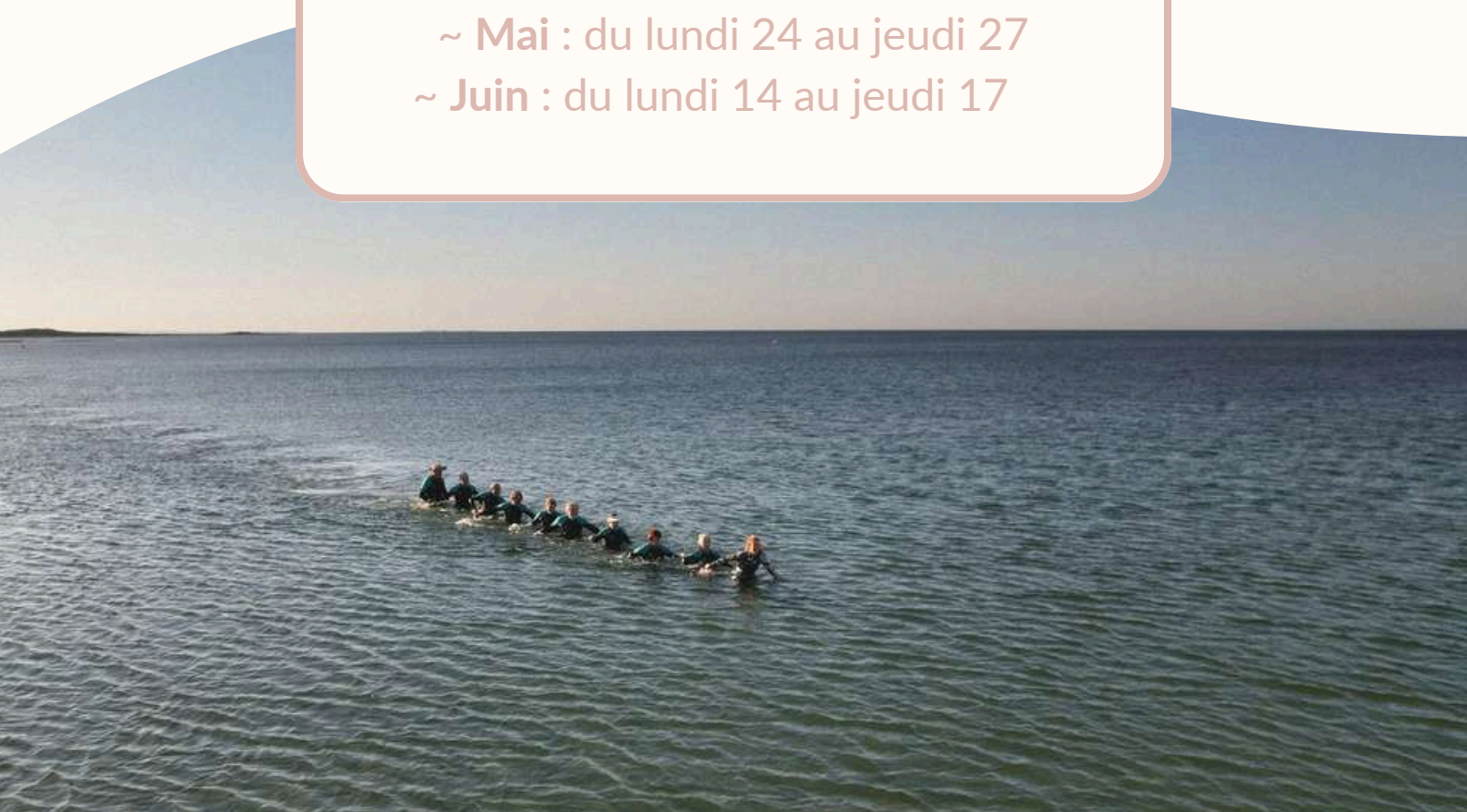
Aude Salathé ~ contact@hoalan.fr ~ 06 12 86 20 63

hoalañ
Sport Santé Nature

~ Dates Printemps 2027 ~

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

~ **Avril** : du lundi 26 au jeudi 29
~ **Mai** : du lundi 24 au jeudi 27
~ **Juin** : du lundi 14 au jeudi 17





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

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





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

Betty 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 aurons également le plaisir d'aller déjeuner dans une crêperie de renom pour terminer le séjour avec la petite touche bretonne !







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

- 14h30 : Accueil, installation et visite de l'îlot Kergaher 🌿
- 15h30 : Marche nordique ~ Fort Bloqué & Réserve naturelle (2h) 🥾
- 19h30 : Dîner

~ Jour 2

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Longe-côte ~ Fort Bloqué (1h30) 🌊
- 12h30 : Déjeuner
- 15h : Randonnée pédestre ~ Rives de la Laïta (2h) 🥾
- 18h : Détente dans la piscine naturelle 💧
- 19h30 : Dîner

~ Jour 3

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

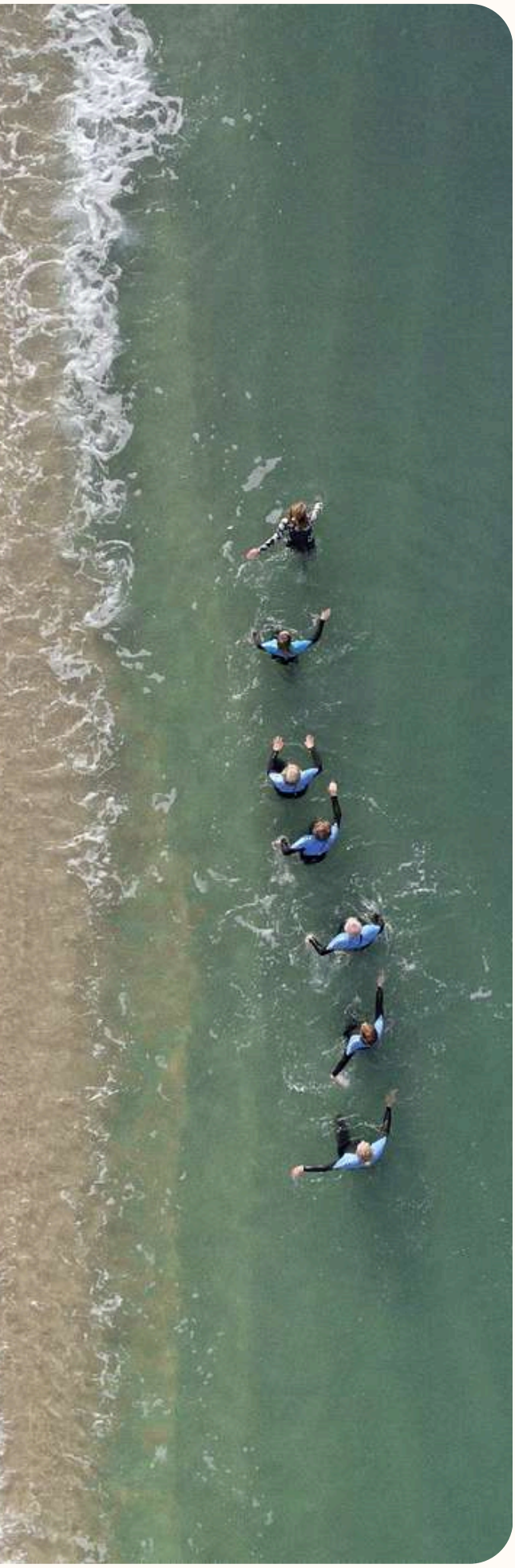
~ Jour 4

- 8h30 : Petit-Déjeuner
- 10h : Marche nordique ~ Parc océanique de Kerguelen (1h30) 🥾
- 12h30 : Pique-Nique sur la plage
- 15h : Longe-côte ~ Anse du Stole (1h30) 🌊
- 19h30 : Dîner

~ Jour 5

- 9h : Stretching (1h) 🤷
- 12h : Déjeuner de clôture à la crêperie 👋





Informations pratiques

~ Ce qui est inclus :

- **Encadrement des activités :**
  - Longe-côte sur différentes plages
  - Marche nordique & Randonnée pédestre
  - Pilates
  - Stretching
- Prêt des **équipements sportifs** : combinaison & chaussons néoprènes, bâtons de marche nordique, tapis de sol
- **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
- **Pension complète** : repas élaborés par une cheffe privée + un déjeuner à la crêperie

~ Ce qui n'est pas inclus :

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

~ 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 d'acompte 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 ~ 06 12 86 20 63

hoalañ
Sport Santé Nature

~ Du lundi 12 au vendredi 16 avril 2027 ~

Séjour de 5 jours / 4 nuits,
arrivée lundi 14h30, départ vendredi 14h30.

