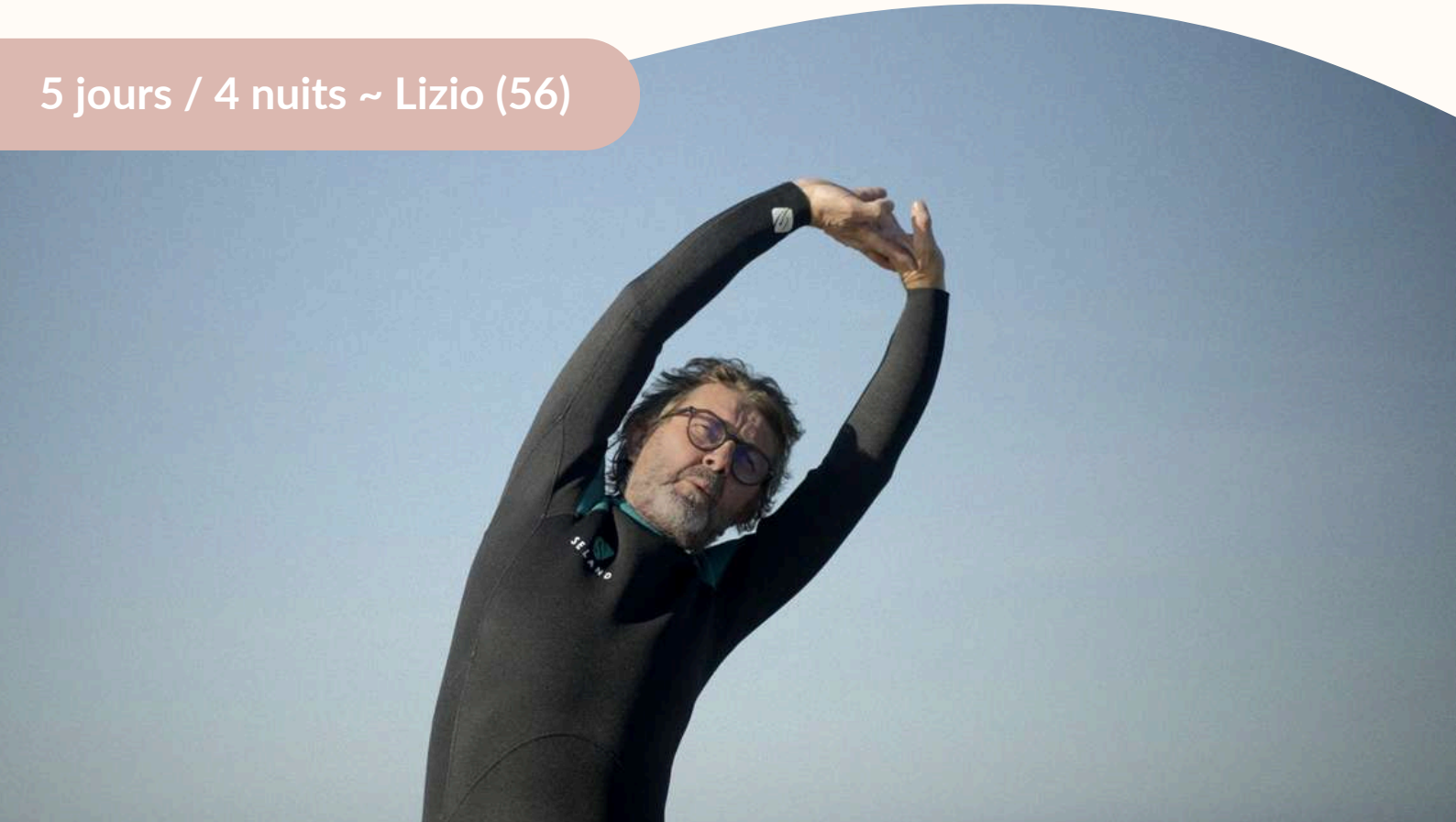


~hoalañ
Sport Santé Nature

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.









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 alliera des activités physiques en pleine nature à des moments cocooning au coin du feu. Vous bénéficierez ainsi pleinement des vertus de l'alternance chaud-froid.

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

- 14h : Accueil et visite du village du Val Richard 🌳
- 15h : 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

~ Automne/Hiver 2026-2027 ~

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

~ **Novembre** : 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

