

**BIEN
ENSEMBLE**

Balade méditative au cœur du chaos

granitique, avec Hélène Renais, sophrologue. Découvrir notre Côte de Granit rose les 5 sens en éveil ! Rendez-vous plage de Saint-Guirec, Ploumanac'h, un départ à **8h**, durée 1h30 et un départ à **17h30**. Apporter une serviette. **Inscription**

obligatoire avant le 10 juin. Tél. 02 96 91 62 77
lamaisondulittoral@perros-guirec.com

Ateliers de découverte de «Pleine conscience», animé par Valérie

Fraleu-Laville de Breizh Conscience. Séance adultes : **11h-12h15**.

Séance pour duo parents-enfants (6-10 ans) : **14h-15h**.

Salle à l'entrée du collège de Notre-Dame de La Clarté.

Tél. 06 75 84 75 58 - breizhconscience@orange.fr

Cocktail «Détox» et revigorant offert par l'association des

commerçants Vivre à Trestraou, terrasse du centre nautique à **partir de 12h15**.

Bain en roz, organisé par l'équipe du 1^{er} bain de l'année, **12h30** après

l'échauffement de zumba, plage de Trestraou, rendez-vous devant le centre nautique. Tél. 06 36 96 43 96 - liebaert.patrick@orange.fr

Initiation à l'aquarelle, animée par Thierry Le Baler, artiste peintre et

professeur d'arts plastiques, Maison des loisirs de la Rade, **13h30-14h30**.

Tél. 06 74 10 72 26

Œuvre éphémère et participative, réalisée sur le sable, animée par

l'artiste Patelgé, plage de Trestraou, **14h-17h30**.

Tél. 02 96 91 00 98 - patelge@gmx.fr

Randonnée de 6 km sur le sentier des douaniers, encadrée par

l'association des Amis de la Côte de Granit rose. Rendez-vous plage de Trestraou (côté centre nautique) départ à **14h30**.

Tél. 07 77 89 10 12 - acgr.contact@gmail.com

Atelier danse douce et peinture grand format, animé par Anne

Guibert-Lassalle, plasticienne, port de Ploumanac'h, **15h30-16h30**.

Tél. 06 12 42 44 54 - anne.guibert-lassalle@wanadoo.fr

Expression libre de peinture, œuvre collective, peinture sur toile

géante animée par l'association l'Arche des sens, devant la Rotonde-Trestraou, **16h-18h**. Tél. 06 81 42 34 54 - martingalerie@live.fr

Jeux de société en bois, grande taille, pour découvrir et partager en

s'amusant entre amis, en famille, service enfance-jeunesse et sport, plage de Trestraou, **15h-17h30**. Tél. 02 96 49 02 49

Accès libre à des structures gonflables pour faire profiter vos

enfants de moments de fous rires, dans les jardins du Palais des congrès, plage de Trestraou, **16h-18h**. Tél. 06 60 78 45 34

**Gratuit
Ouvert à tous**

En **accès libre** sur place
ou après **inscription**.

Venez découvrir et partager,
les plaisirs du bien-être
à Perros-Guirec.

**Bien dans son corps,
bien dans sa tête,
bien dans sa ville !**

www.perros-guirec.com

Salon du bien-être 9/10/11 JUIN 1^{ère} édition

Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa ville !

ENTRÉE GRATUITE

PERROS-GUIREC
Espace Rouzic - 10h à 18h

www.lassodenergie.com



Renseignements
Office de Tourisme
02 96 23 21 15



JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

Perros-Guirec

De 8h à 19h

**10 juin
2017**



BIEN DANS SON CORPS

Soins de beauté, à l'institut Marionnaud : flash maquillage, pose de vernis, massage des mains. **9h15-12h15/14h-18h**, sur rendez-vous uniquement. **Inscription entre le 6 et le 9 juin** - Tél. 02 96 23 21 29
Place de l'Hôtel de Ville

Atelier de découverte d'essences de plantes et de pierres fines, animé par la boutique *Avec des Pierres...*, sur le parking devant le commerce, plage de Saint-Guirec, Ploumanac'h. **10h-19h**. Tél. 02 96 14 13 84 - adpierres@orange.fr

Découverte du Daoyin Qigong, animée par l'association TAO en Trégor, Maison des loisirs de la Rade, **10h-11h**.
Tél. 02 96 91 60 57 - contact@tao-en-tregor.bzh

Atelier énergétique (initiation Shiatsu, "5 tibétains", Makko ho), SPA du Ranolien, Ploumanac'h, en 2 groupes à **10h et 11h30**, sur rendez-vous uniquement. Tél. 02 96 91 42 89

Soin détente du cuir chevelu, Salon La Coifferie, 14 rue des 7 îles, **10h-16h**. Tél. 02 96 23 20 54 - [facebook-la-coifferie](https://www.facebook.com/la-coifferie)

Modelage assis ou allongé (15 mn) et conseils personnalisés, SPA Les Bains, hôtel Best Western, av. du Casino, plage de Trestraou, **10h-17h**. Tél. 02 96 91 02 91 - contact@spalesbains.fr

Atelier de Shiatsu (15 mn), animé par Olivier Pons, professeur à *L'évasion des sens* à l'hôtel de l'Europe, Ploumanac'h, **10h30-17h**, sans rendez-vous. Tél. 02 96 91 40 76
contact@hoteldeleurope-perros.com

Séances de soins de thalasso, les Thermes marins. Un soin individuel au choix : bain hydromassant, bain d'algues, hydrojet, lit de flottaison, fangothérapie, douche sous pluie marine et/ou un soin collectif au choix : gym piscine, massage piscine. Accès libre à la piscine et au hammam. Prévoir maillot de bains, sandales en plastique et serviettes, **14h-17h30**, plage de Trestraou.
Inscription obligatoire avant le 9 juin.
Tél. 02 96 23 28 97 - thermes-marins@orange.fr

Atelier démonstration de massage, les Thermes marins.
Techniques de massage du monde (ayurvédique, indocéane, polynésie, 4 mains, shirogriva, balinais...), watermass, soins du visage, douches à jet, enveloppement d'algues, modelage sous pluie marine, visite du centre de thalassothérapie, **14h-17h30**. **Inscription obligatoire avant le 9 juin**. Tél. 02 96 23 28 97 - thermes-marins@orange.fr

Conseils beauté, diagnostic personnalisé de peau. en terrasse face à la mer au Spa Nuxe - hôtel Agapa, **13h-14h30**, sur rendez-vous uniquement. **Inscription obligatoire le 9 juin (entre 12h et 15h)**, rue des Bons enfants - Tél. 02 96 49 89 10 - spa@lagapa.com

Massage siège amma, en terrasse face à la mer au Spa Nuxe hôtel Agapa, **13h-14h30**, sur rendez-vous uniquement. **Inscription obligatoire le 9 juin (entre 12h et 15h)**, rue des Bons enfants
Tél. 02 96 49 89 10 - spa@lagapa.com

Atelier relaxation, détente, animé par Anne de Baillon, professeur de yoga à *Autour du lotus*, **14h30-15h30** à l'hôtel de l'Europe, Ploumanac'h. **Inscription obligatoire avant le 9 juin**.
Tél. 02 96 91 40 76 - contact@hoteldeleurope-perros.com

Atelier d'aromathérapie sur le sommeil, la douleur et le bien-être, animé par Pascale Lavanant, à partir de **15h** aux Jardins d'Arcadie, 11 bd A. Briand, **sur inscription**. Tél. 02 96 48 01 76
perros@jardins-arcadie.fr

Découverte-initiation au Yoga, animée par Estelle Tancred-Milon, professeur de yoga *Sama Studio*, **16h-17h15**. Maison des loisirs de la Rade. Tél. 06 98 91 39 93 - estelle.tm@orange.fr

Stretching-étirement, animé par l'association Gym-Entretien, Maison des loisirs de la Rade, **9h15-10h15**. Tél. 06 03 60 83 65
s.lebris594@laposte.net

Barre au sol, animé par l'association Gym-Entretien, Maison des loisirs de la Rade, **10h15-11h15**. Tél. 06 03 60 83 65 - s.lebris594@laposte.net

Gym douce, animé par l'association Gym-Entretien, Maison des loisirs de la Rade, **11h15-12h15**. Tél. 06 03 60 83 65
s.lebris594@laposte.net

Séances de découverte du Pilates, animées par Corinne Martinez, Studio Armor Pilates, Maison des Loisirs de la Rade, **11h-12h et 15h-16h**. Tél. 06 78 66 48 77 - fletcherpilates22@laposte.net

Initiation Aïki-Taïso, avec l'association Aouen, plage de Trestraou, **10h-11h**. Tél. 06 07 40 79 67 - prigent.gille@orange.fr

Initiation Tui-Shou, avec l'association Aouen, plage de Trestraou, **11h-12h**. Tél. 06 07 40 79 67 - prigent.gille@orange.fr

Éveil musculaire, animé par l'association Gym Loisirs et Monique Le Flem. **10h-11h**, plage de Trestraou. Tél. 06 60 78 45 34
gymloisirs22@gmail.com

Ateliers danse et démonstration, animés par l'École de Danse de Perros, dans les jardins ou à l'intérieur du Palais des congrès, **10h-11h** pour les 8/13 ans (modern jazz) et **11h-12h** pour les ados/adultes (contemporain). **Inscription sur place**. Tél. 06 10 90 40 93
annevonne.lebellu@orange.fr

Renforcement musculaire et stretching, 2 cours/2 niveaux animés par le centre sportif OnePulse, **11h-12h**, plage de Trestraou.
Tél. 06 77 98 48 22 - contact@onepulse.fr

Zumba Fitness, animée par Nathalie, centre sportif OnePulse, pour s'échauffer avant le bain collectif, **12h-12h30**, plage de Trestraou.
Tél. 06 77 98 48 22 - contact@onepulse.fr

Surf et paddle, 4 séances animées par l'école de surf Ponant Surf School. **10h-12h**, initiation surf et **14h-16h**, initiation au paddle. plage de Trestraou. **Inscription 15 mn avant la séance ou avant le 9 juin**. Tél. 06 17 18 20 55 - ecole-de-surf@pss.bzh

Initiation danse hip hop, animée par Anne-Laure, service enfance-jeunesse et sport, **14h-16h**, studio de danse de Kérambram.
Tél. 02 96 23 21 34 - hassan.belbachir@perros-guirec.com

Activités sportives, cardio-assouplissements, animés par le centre Energy, **15h-17h** - plage de Trestraou. Tél. 02 96 48 15 85
centre-energy@orange.fr

Initiation/découverte longe-côte, animé par le centre nautique de Perros-Guirec, séance de 20 mn, combinaison fournie, **15h-17h**, plage de Trestraou. **Inscription 15 mn avant la séance ou avant le 9 juin**. Tél. 02 96 49 81 21 - centrenautique@perros-guirec.com

Initiation au trail, running avec les conseils du coach de l'association Trégor Running 22. Ouvert à tous sur le sentier des douaniers au départ du centre nautique à **17h-19h**, plage de Trestraou : destination le soleil couchant pour clôturer la journée. Tél. 02 96 23 05 11
traver.luc@orange.fr

À NOTER : certaines activités requièrent une inscription à l'avance. Sinon se présenter sur place, un quart d'heure avant le début de l'animation.