

## Roscoff et l'île de Batz *FORMULE ACCOMPAGNEE ET BIEN-ETRE*



**D**ans le jardin du Léon ouvert sur l'océan, les journées sont douces et salées. Détente et découverte sont les maîtres mots de ce séjour qui allie randonnées vivifiantes et accès à l'espace forme de l'Institut Rockroum. De la côte sauvage, vous pourrez contempler la mer avec ses rochers et îlots.



7 jours – 6 nuits – 5 jours de randonnée

### JOUR 1 : ROSCOFF

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 18h00 à l'hôtel aux Tamaris de Roscoff. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

### JOUR 2 : ROSCOFF - SAINT-POL-DE-LEON

**11 Km**                      **3H de marche environ**                      **+ 150m / - 150m**

Après un court transfert pour rejoindre la ville de Saint-Pol-de-Léon et sa cathédral, randonnée par le sentier côtier en passant par la pointe Saint-Jean et la Grande Grève. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso situé à 150 m de l'hôtel (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

### JOUR 3 : PRESQU'ILE DE CARANTEC

**12 Km**                      **4H de marche environ**                      **+ 200m / - 200m**

Après un court transfert, randonnée sur l'île Callot et la presqu'île de Carantec, station balnéaire dominant la baie de Saint-Pol de Léon, jusqu'à la rade de Morlaix. En chemin, magnifiques panoramas sur le château du Taureau et l'île Louët. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

### JOUR 4 : SANTEC

**12 Km**                      **3H30 de marche environ**                      **+ 150m / - 150m**

Une balade entre terre, mer et forêt, par les dunes de Santec et la très belle plage du Dossen jusqu'à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

### JOUR 5 : ILE DE BATZ

**12 Km**                      **3H30 de marche environ**                      **+ 150m / - 150m**

Passage en bateau pour l'île de Batz (15mn). Découverte à pied de la partie la plus sauvage de l'île au nord-ouest, de la côte sud qui abrite le port et l'essentiel de ses habitants, des zones de cultures de légumes, mais aussi de récolte du goémon. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de



thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

## JOUR 6 : SIBIRIL – CLEDER

12 Km                      3H30 de marche environ                      + 50m / - 50m

Court transfert en début de matinée au fond de l'anse du Guillec, que nous longerons. Nous passerons par le petit port langoustier de Moguériec et nous suivrons le littoral sauvage et découpé de Cleder jusqu'au magnifique chaos rocheux des Amied. Retour à Roscoff. Accès en fin de journée à l'espace Aqua Détente du centre de thalasso (piscine, hammam, jacuzzi...). Soins individuels pour les personnes ayant choisi cette option.

## JOUR 7 : ROSCOFF

Fin du séjour après le petit déjeuner à l'hôtel à Roscoff.

*IMPORTANT : L'ordre des randonnées pourra être changé selon la période et les horaires des marées.*

*Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos accompagnateurs feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme.*

## > DATES

10/03/2024 au 16/03/2024

31/03/2024 au 06/04/2024

14/04/2024 au 20/04/2024

28/04/2024 au 04/05/2024

19/05/2024 au 25/05/2024

02/06/2024 au 08/06/2024

09/06/2024 au 15/06/2024

23/06/2024 au 29/06/2024

30/06/2024 au 06/07/2024

07/07/2024 au 13/07/2024

14/07/2024 au 20/07/2024

21/07/2024 au 27/07/2024

28/07/2024 au 03/08/2024

04/08/2024 au 10/08/2024



11/08/2024 au 17/08/2024

18/08/2024 au 24/08/2024

25/08/2024 au 31/08/2024

01/09/2024 au 07/09/2024

15/09/2024 au 21/09/2024

29/09/2024 au 05/10/2024

20/10/2024 au 26/10/2024

## › THALASSOTHERAPIE

Ce programme vitalité allie randonnée et soins au du centre de thalassothérapie de Roscoff situé à seulement 150m de l'hôtel. L'accès à l'espace Spa marin est inclus dans le tarif. Si vous souhaitez approfondir l'aspect détente, vous pouvez choisir l'option thalasso n°1, n°2 ou n°3.

### Inclus dans le séjour :

L'espace Aqua Détente est à votre disposition 5 soirs de la semaine (de 17h à 18h30 du lundi au vendredi) :

- Une piscine de natation d'eau de mer chauffée à 31° (température idéale pour masser et relaxer naturellement votre corps)
- Une piscine ludique avec geysers, cols de cygne, jets sous-marins et jacuzzi
- Un hammam
- Un sauna
- Un solarium
- Une grotte à sel
- Une tisanerie
- 2 jacuzzis extérieurs
- une salle cardio-training vue sur mer avec équipement connectés dernière génération
- Une terrasse avec vue sur la mer

### Option thalasso n°1 : 6 soins d'hydrothérapie

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

La durée est de 10 à 20 minutes par soin.

- **Pluie Marine** : en position allongée, massage relaxant d'une pluie d'eau de mer.
- **Douche à jet massante** : cette douche circulatoire, tonique et stimulante, réalisée par un hydrothérapeute, suit un trajet précis.

Adaptée en température et en pression, elle est idéale pour drainer l'organisme.



- **Application de cataplasmes d'algues** : application locale d'une crème d'algues pour ses vertus hydratantes et relaxantes.
- **Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues** : Des milliers de bulles d'air sont injectées dans une eau de mer à 34° pour stimuler la circulation du sang et favoriser la reminéralisation de l'organisme. Ce bain enrichi aux cristaux de mer ou aux algues brunes est un grand moment de détente.
- **Hydrorelax**: couché à sec, sur un matelas d'eau, des jets d'eau chaude vous massent le corps.
- **Phlébotone** : alternance de bains chauds et froids permettant de relaxer les pieds.

### **Option thalasso n°2 (5 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen):**

Programme de 6 soins individuels répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

>5 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin)

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax ou Phlébotone  
Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

>1 **Massage zen (20 mn)** : Ce massage vous apportera un délasserement intense et une profonde détente musculaire

### **Option thalasso n°3 (4 soins d'hydrothérapie + 1 massage zen + 1 massage sérénité):**

Répartis sur 3 jours (soit 2 soins par jour) :

>4 soins d'hydrothérapie et d'algothérapie parmi les soins ci-dessous (la durée est de 10 à 20 minutes par soin)

Pluie Marine, Douche à jet massante, Application de cataplasmes d'algues, Bain hydromassant aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues, Hydrorelax ou Phlébotone  
Les soins seront sélectionnés par le centre de thalasso.

> 1 **Massage zen (20 mn)** : Ce massage vous apportera un délasserement intense et une profonde détente musculaire

> 1 **Massage sérénité (30 mn)** : Grâce à ce massage du dos et des jambes relaxant et apaisant, vous vous décontractez en douceur. Très déstressant.



Cette région bretonne au patrimoine authentique et préservé.

- L'hébergement en hôtel 3\* face à l'île de Batz.

- Un séjour alliant randonnées vivifiantes et remise en forme.

- En option : une formule complète de 6 soins dont un modelage ou formule 6 soins uniquement.



## › LE PRIX COMPREND

- l'hébergement dans un hôtel 3\* à Roscoff en chambre de 2 personnes, en pension complète
- l'accès à l'espace forme Aqua détente de la thalasso de Roscoff du lundi au vendredi
- la traversée aller-retour pour l'île de Batz
- les transferts prévus au programme
- l'encadrement par un accompagnateur connaissant bien la région

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet aller-retour depuis votre domicile
- les boissons
- les visites non mentionnées
- les assurances
- les trois formules soins (en option)
- le supplément chambre individuelle (en option)
- les frais d'inscription
- les frais d'envois à l'étranger
- Et les frais de traitement prioritaire pour toutes inscriptions à J-15 (+35 euros)

## › ACCUEIL / DISPERSION

**Accueil :** Le dimanche à 18h00 à l'hôtel de Roscoff. Une convocation vous sera envoyée **une dizaine de jours avant le départ** pour vous préciser les coordonnées de l'hôtel et de l'accompagnateur. **Retour :** Le samedi après le petit déjeuner à l'hôtel.

## › NIVEAU

 Etapes de 11 à 15 km par jour, soit 3h30 de marche en moyenne avec faibles dénivellations.

## › HEBERGEMENTS

6 nuits en hôtel 3\* à Roscoff avec vue sur l'île de Batz. Pension complète avec pique-nique le midi et dîners aux restaurants à proximité de l'hôtel dont un soir en crêperie.



Pour ce séjour sont prévues des chambres avec vue sur cour. Il est possible de demander des chambres vue mer avec supplément et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, aucune modification ne pourra être effectuée sur place. Possibilité de s'inscrire en chambre individuelle sur ce séjour.

## > ENCADREMENT ET NOMBRE DE PARTICIPANT

### Encadrement

Accompagnateur de randonnée connaissant bien la Bretagne.

### Nombre de participants

15 personnes maximum.

## > ACCES



Gare SNCF de Morlaix (ligne Paris-Brest) puis correspondance en train ou en autocar pour Roscoff ligne 29 du réseau BreizhGo.

Pour se rendre à l'hôtel depuis la gare SNCF :

- **A pied (15 mn)** : prendre à droite pour suivre la rue Ropartz Morvan, puis à gauche dans la rue Brizeux. A l'intersection avec la rue Laennec tourner à droite. Cette rue se prolonge ensuite par la rue A De Mun. A l'église de Croas-Batz (fleuron du patrimoine Roscovite), prendre à gauche dans la rue E Corbière puis à nouveau à gauche pour longer le Bd Tristan Corbière. L'hôtel se trouvera sur votre gauche en front de mer (Hôtel aux Tamaris).

- **En taxi** : prévoir en tarif de jour un minimum de 7 € pour la course aller simple de la gare de Roscoff à l'hôtel de Roscoff (Compter environ le double pour un transfert le dimanche). Contact : AB Taxis au 06 07 67 90 90.



Stationnement : vous pourrez laisser votre véhicule au parking public face à l'hôtel (gratuit / non surveillé).

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

