

# Venez vous connecter à la nature et ses couleurs d'automne



Du **20** au **22** octobre  
**2023**

## UN GRAND WEEK-END ENTRE TERRE ET MER

### en Stanp Up Paddle et en Marche afghane

*au rythme de vos pas, de votre souffle et de vos coups de pagaie*

#### VOTRE SÉJOUR :

Vous ferez de l'itinérance, entre terre et mer, en alternant deux activités complémentaires :

la marche afghane et le stand up paddle.

Vous serez hébergés dans la chaleureuse maison d'hôtes Home Emoi, située à la Gouesnière, entre Saint-Malo et Cancale. Tous les repas seront concoctés, à base de produits locaux par **Éric**, votre guide cuisinier, avec surprises originales du chef...

#### DEUX ACCOMPAGNATEURS POUR VOUS GUIDER :

**SUR L'EAU** : **Anne Crozet**, accompagnatrice randonnée nautique, éducatrice sportive en stand up paddle à Saint-Malo et sophrologue. Passionnée par la mer, à votre écoute, elle vous transmet les secrets de la glisse, la technique de rame et la posture sur l'eau. Vous vous initiez sur la Rance avant de glisser vers la mer.

**SUR TERRE** : **Éric Finiels**, accompagnateur en montagne dans la vallée de la Drôme, certifié en marche afghane et cuisinier. Cet amoureux de la nature vous connecte au vivant. Il vous guide sur les sentiers et les chemins et vous fait découvrir une manière différente d'aborder la randonnée en synchronisant votre souffle à vos pas.

#### ● PROGRAMME

##### VENDREDI 20 OCTOBRE

- Ateliers "Sophrologie et respiration",
- À partir de 17h : Accueil et installation dans la maison.
- Ateliers conscience du souffle et recentrage corporel.
- Dîner dans la maison.

##### SAMEDI 21 OCTOBRE

- **Circuit Marche** (le matin) : Petite boucle autour de la maison sur les sentiers en campagne pour vous sensibiliser aux bases de la marche afghane.
- **Circuit Stand up paddle** (l'après-midi) : petite boucle pour découvrir le geste et glisser le long des rivages tranquilles de la Rance, à la découverte de ses moulins à marée.
- Pique-nique le midi et dîner dans la maison.

##### DIMANCHE 22 OCTOBRE

Au choix selon votre niveau :

- **Circuit Marche** : une randonnée d'environ 15 km entre les chemins de campagne et les sentiers côtiers maritimes. Une plongée progressive dans la conscience corporelle, en synergie avec la nature.
- **Circuit Stand up paddle** : escapade en mer en baie de Cancale ou de Saint-Malo. Composez avec les éléments naturels : le vent, la marée, la côte...
- Pique-nique le midi.
- Retour vers 16h.

#### ● INFORMATIONS PRATIQUES

- Adresse de la maison Home Emoi : 8-10 rue Raphaël-de-Folligné 35350 La Gouesnière.
- Hébergement : 12 personnes maximum.
- Niveau requis : débutant à intermédiaire en stand up paddle et savoir nager. En marche, pouvoir marcher 2 heures minimum. Pas de contre indications médicales à la pratique de ces deux disciplines.

#### ● TARIF

**280 €/personne.** Ce forfait comprend :

- L'encadrement en stand up paddle et en marche afghane ;
- Le prêt du matériel (planches, pagaies, combinaisons) ;
- La pension complète ;
- Prévoir un sac de couchage.

#### INFOS + RÉSERVATION

Anne Crozet : 06 89 52 71 85 • Mail : [supequilibre@orange.fr](mailto:supequilibre@orange.fr)  
Inscription en ligne sur le site [www.supequilibre.com](http://www.supequilibre.com)