

# Poulpe fiction



DOSSIER DE PRESSE 2025  
**10 séquences pour se  
ressourcer sur le littoral breton**  
[sensation-bretagne.com](http://sensation-bretagne.com)





# 10 spots du littoral breton en haut de l'affiche

Plongée panoramique sur des décors à couper le souffle, enchaînement de plans de détente au rythme apaisant des vagues : **moteur, respirez !** En 2025, les trente stations du réseau **Sensation Bretagne** projettent sur grand écran **les paysages de rêve du littoral breton**, invitant les âmes en quête de ressourcement et d'émerveillement à entrer en scène. Le générique déroule **une aventure inspirante aux côtés des rochers sculpturaux de la pointe de Primel et du littoral de Plougasnou**, un interlude reposant au **Domaine du Cloître à Pléneuf-Val-André**, ou encore une **thalasso revigorante à Bénodet**. Pas de pause entre les prises : les dix tableaux soigneusement cadrés composent une **fresque cinématographique vibrante et pleine d'originalité**. Au casting, **la nature et la sérénité dominent l'écran**, tandis que **le bien-être décroche, une fois de plus, le rôle principal**. Clap de fin ? Pas encore : **chaque spectateur est invité à écrire la suite de son propre scénario**.

## Le littoral breton

Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez les 30 stations balnéaires : Cancale, Dinard, Saint-Cast-le Guildo, Fréhel, Erquy, Pléneuf-Val-André, Binic-Etables-sur-Mer, Saint-Quay-Portrieux, Perros-Guirec, Trébeurden, Locquirec, Plougasnou, Carantec, Roscoff, Plouescat, Plouguerneau, Landéda-L'Aber Wrac'h, Audierne, Camaret-sur-Mer, Crozon, Le Guilvinec, Bénodet, Foesnant-les Glénan, Névez-Port-Manec'h, Moëlan-sur-Mer, Clohars-Carnoët, Carnac, Arzon-Port du Crouesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin.



[www.sensation-bretagne.com](http://www.sensation-bretagne.com)

### Sommaire

- PAGE 4 / SAINT-CAST-LE-GUILDO** – Aquaman chez les Castins
- PAGE 5 / ERQUY** – Danse avec les plages
- PAGE 6 / PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ** – La grande maison dans la prairie
- PAGE 7 / TRÉBEURDEN** – Abyss
- PAGE 8 / LOCQUIREC** – Ocean's Zen
- PAGE 9 / PLOUGASNOU** – Le monde perdu
- PAGE 10 / ROSCOFF** – L'appel de la mer
- PAGE 11 / BÉNODET** – Thalasso Royale
- PAGE 12 / FOUESNANT-LES GLÉNAN** – La Dolce Villa
- PAGE 13 / DAMGAN** – La leçon de dessin



## Aquaman chez les Castins

### MARCHE AQUATIQUE BIENFAISANTE À SAINT-CAST-LE GUILDO

Pour faire fonctionner corps et esprit en osmose, direction les vagues fraîches du littoral de Saint-Cast-Le Guildo. Voilà bien longtemps que les **Pingouins Castins** savent tirer le meilleur de ces eaux iodées, s'adonnant toute l'année à de **vivifiantes séances de marche aquatique**. Combinaison intégrale et larges sourires : la bonne humeur accompagne l'agilité et l'énergie dont il faut faire preuve tout au long de la **séance collective animée par Catherine, monitrice brevetée d'État**. Tout le monde se jette à l'eau depuis la plage de Pen Guen, partageant motivation et secrets de bonne santé, enchaînant **échauffement, déplacements et travail du corps dans les vagues**. Quelle que soit sa condition physique, le plaisir de se mouvoir au rythme de la houle est accompagné de l'agrément d'une pratique en groupe, permettant une remise en forme dans une ambiance détendue.

Séance collective avec les Pingouins Castins – Toute l'année - Durée 1h  
Tarif séance à l'unité 15 € - Location de matériel sur réservation 10 €  
> [dinan-capfrehel.com](http://dinan-capfrehel.com)

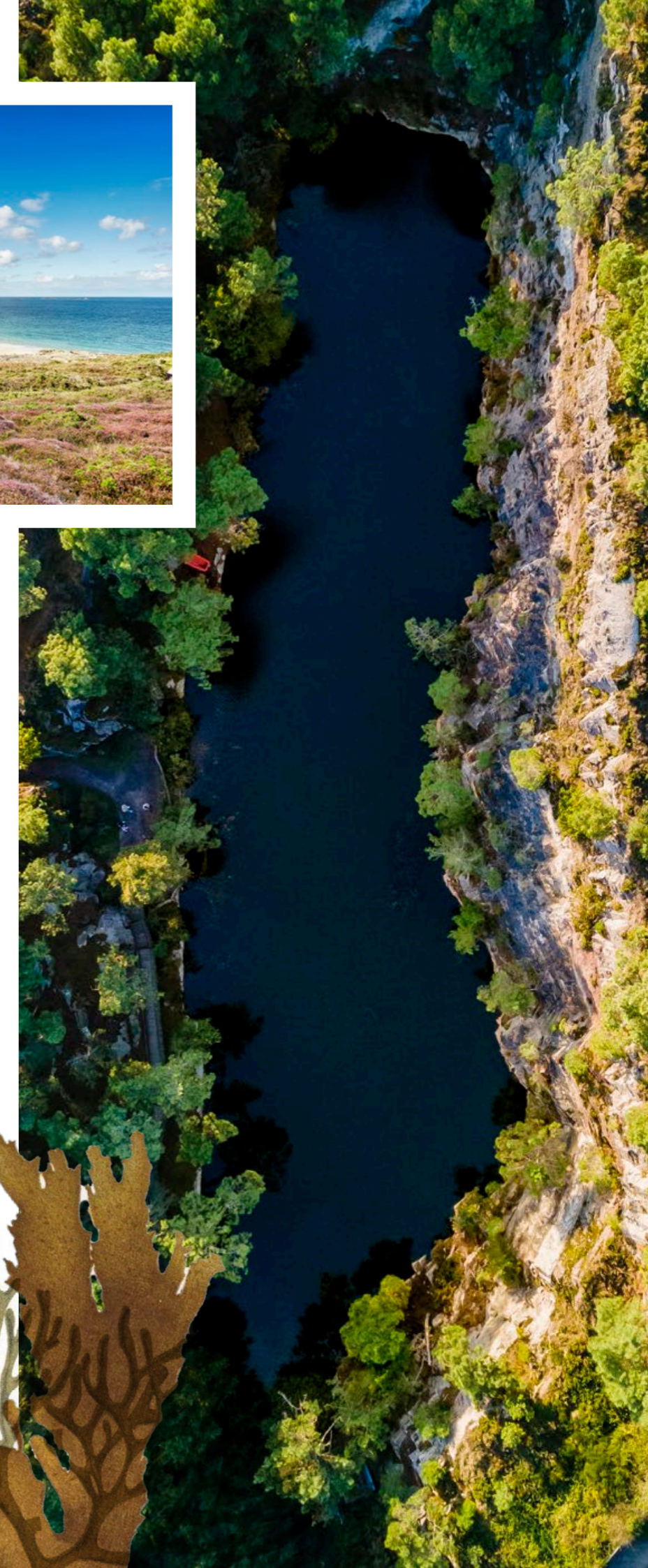


## Danse avec les plages

### RANDONNÉE MÉDITATIVE À LA DÉCOUVERTE DES PLAGES SAUVAGES À ERQUY

Port de pêche animé et point de départ d'excursions terrestres et nautiques, Erquy est environnée d'un décor sauvage et des vastes espaces préservés du cap du même nom. Émergeant des bruyères, se détachant sur le bleu émeraude des vagues, les nuances rosées du grès invitent à une **balade en tête à tête avec la mer**, à la découverte des **plages sauvages de sable fin** qui jalonnent les reliefs du littoral. Quelques pas suffisent pour se mirer dans l'irréelle tranquillité des **Lacs Bleus**, apprendre quelques **anecdotes historiques** autour du four à boulets ou des vestiges des remparts, contempler le **ballet des bateaux de pêche** ou encore profiter de l'intimité des anses sableuses que dissimule la végétation de la lande. Au départ de ce **circuit magique** dans les décors du **Grand Site du Cap d'Erquy**, on enfle ses chaussures de randonnée pour vivre une expérience exceptionnellement riche en surprises.

Circuit des plages sauvages – 7,6 km  
Durée 2h – Niveau facile  
> [capderquy-valandre.com](http://capderquy-valandre.com)







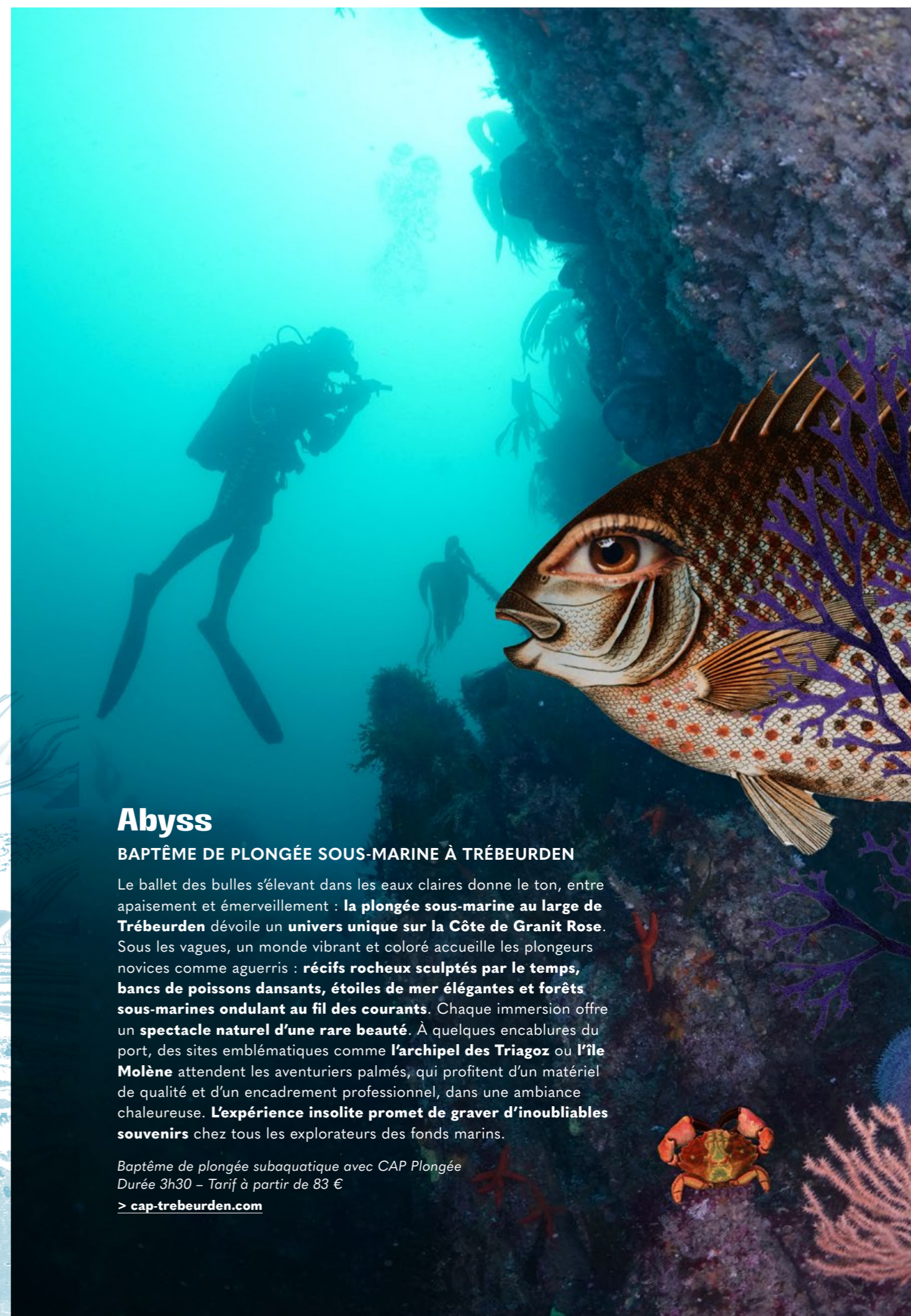
## La grande maison dans la prairie

### SÉJOUR RELAXANT TOUT CONFORT AU DOMAINE DU CLOÎTRE À PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Belles façades blanches et toitures bleutées se détachant sur la verdure : le **Domaine du Cloître** est une demeure de famille datant de 1850, restaurée en 2024 avec soin par Sibylle et François-Xavier. À quelques minutes des plages de la station de **Pléneuf-Val-André**, le « château de plaisance » offre un **cadre enchanteur propice au ressourcement**, abritant cinq chambres d'hôtes de charme entre authenticité et confort moderne. Le **parc arboré de onze hectares** planté d'essences rares rappelle la vocation première de l'endroit, autrefois école d'horticulture, tandis que la **piscine privée** et ses palmiers apportent une touche d'exotisme au séjour. Invitation à la sérénité, le **Domaine du Cloître** personifie la rencontre entre élégance d'époque et bien-être contemporain.

Nuitée avec petit-déjeuner à partir de 109 €

> [domaineducloitre.fr](http://domaineducloitre.fr)



## Abyss

### BAPTÊME DE PLONGÉE SOUS-MARINE À TRÉBEURDEN

Le ballet des bulles s'élevant dans les eaux claires donne le ton, entre apaisement et émerveillement : **la plongée sous-marine au large de Trébeurden** dévoile un **univers unique sur la Côte de Granit Rose**. Sous les vagues, un monde vibrant et coloré accueille les plongeurs novices comme aguerris : **récifs rocheux sculptés par le temps, bancs de poissons dansants, étoiles de mer élégantes et forêts sous-marines ondulant au fil des courants**. Chaque immersion offre un **spectacle naturel d'une rare beauté**. À quelques encablures du port, des sites emblématiques comme **l'archipel des Triagoz** ou **l'île Molène** attendent les aventuriers palmés, qui profitent d'un matériel de qualité et d'un encadrement professionnel, dans une ambiance chaleureuse. **L'expérience insolite promet de graver d'inoubliables souvenirs** chez tous les explorateurs des fonds marins.

Baptême de plongée subaquatique avec CAP Plongée  
Durée 3h30 - Tarif à partir de 83 €

> [cap-trebeurden.com](http://cap-trebeurden.com)





## Ocean's Zen

### SÉANCE DE YOGA EN PLEIN AIR ET SPA MARIN DU GRAND HÔTEL DES BAINS À LOCQUIREC

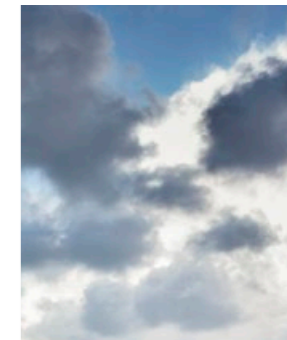
Sur la tranquille péninsule de **Locquirec**, la plage des Sables Blancs et la **plage du Fond de la Baie** sont le théâtre d'une gestuelle élaborée : à la belle saison, les **cours de vinyasa yoga** y sont dispensés en plein air, dans le cadre enchanteur de la baie. La discipline combine les bienfaits du yoga traditionnel avec l'énergie de la mer, offrant une **expérience dynamique et revigorante, entre relaxation et connexion avec la nature**. À quelques pas de là, le **Grand Hôtel des Bains** fait face à la mer, conjuguant charme et élégance dans un luxe discret. Habillé de bois chauds et précieux, le **spa marin** de l'établissement est équipé d'une piscine d'eau légèrement salée, d'un hammam et d'un sauna, tandis que les soins proposés font appel aux produits de la gamme Thalion, alliant sensorialité et naturalité. **Ancrées dans le paysage du littoral breton, ces deux propositions complémentaires** invitent à se ressourcer en profitant de toute la richesse de la baie de Morlaix !

*Séance de yoga vinyasa sur la plage  
Juillet-août uniquement – Durée 1h – Tarif 10 €*

> [baiedemorlaix.bzh](http://baiedemorlaix.bzh)

*Spa marin du Grand Hôtel des Bains  
Soins à partir de 45 €*

> [grand-hotel-des-bains.com](http://grand-hotel-des-bains.com)



## Plougasnou : le monde perdu

### RANDONNÉE CAPTIVANTE À LA DÉCOUVERTE DES ROCHERS INSOLITES DU LITTORAL DE PLOUGASNOU

Décor naturel protégé, site historique aux mille légendes et point de vue panoramique sur la baie de Morlaix, **la pointe de Primel** est le point de départ d'une promenade fascinante à la découverte des **forces naturelles qui façonnent le monde**, en compagnie des **géants de pierre du littoral**. Sculptées par le temps, les **formations granitiques évoquant silhouettes humaines ou animaux pétrifiés** jalonnent le GR®34 sur plus de 20 kilomètres. « Lapin » émergeant des flots, « aiguilles » rocheuses amplifiant la plainte du vent, « Oiseau de tempête »

lié à l'histoire de la Seconde Guerre mondiale ou encore effrayant « rocher décapité » incitent à l'imagination et au rêve, transportant les marcheurs dans un univers énigmatique et mythologique. Émaillée des **panoramas sauvages de la côte**, cette balade est un **moment suspendu où se conjuguent énergie minérale, beauté brute et originalité du lieu**, pour éveiller tous les sens.

*Parcours libre*

> [baiedemorlaix.bzh](http://baiedemorlaix.bzh)





## L'appel de la mer

**EXPÉRIENCE SENSORIELLE  
REVITALISANTE AU SPA MARIN  
DE L'HÔTEL BRITTANY & SPA\*\*\*\*  
À ROSCOFF**

Établissement de caractère situé à Roscoff, en bordure d'une plage de sable blanc de la pointe de Sainte-Barbe, l'hôtel Brittany & Spa\*\*\*\* incarne l'harmonie entre **luxe et authenticité**. Niché dans cet écrin de charme, le lumineux **spa marin** est une ode au bien-être et à la nature du littoral breton, offrant **panorama apaisant et proximité unique avec les éléments**. Inscrit dans une quête de relaxation absolue, le soin "**Plongée revitalisante en mer d'Iroise**" est un rituel inspiré par les algues et la force des vagues : gommage aux sels marins, puis enveloppement régénérant et massage revitalisant dénouent les tensions musculaires et redonnent éclat et tonicité à la peau. **Puisant dans les trésors naturels de la Bretagne, c'est une expérience sensorielle qui réconcilie corps et esprit**, au rythme apaisant de l'océan.

*Rituel signature « Plongée revitalisante en mer d'Iroise » - Durée 1h45 - Tarif 185 €*  
**> [hotel-brittany.com](http://hotel-brittany.com)**



## Thalasso Royale

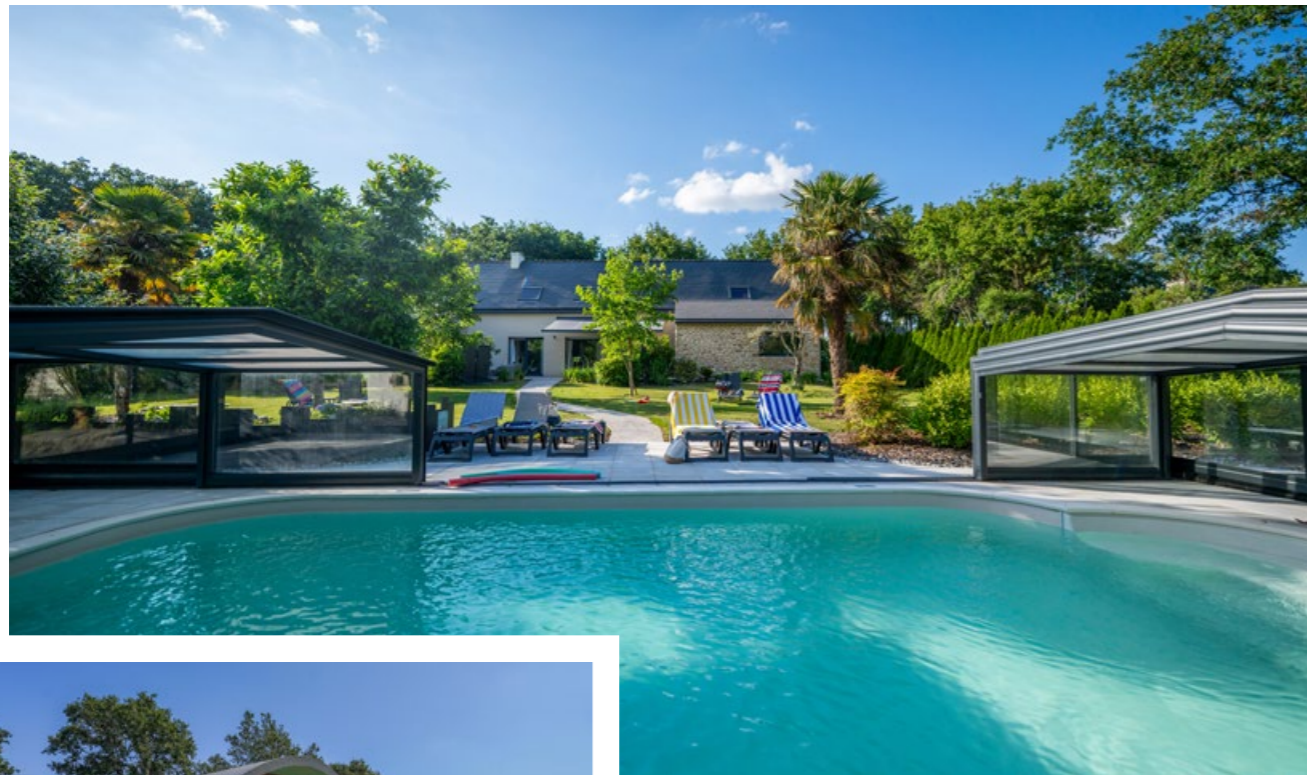
**SÉJOUR THALASSO AU RELAIS  
THALASSO DE BÉNODET**

Remise en forme, tonicité, éclat de la peau : l'ambiance du littoral breton se conjugue aux fraîches eaux océanes pour rétablir l'équilibre physique et mental. **Le Relais Thalasso de Bénodet** allie **tradition et équipements de pointe**, faisant voguer ses hôtes sur des vagues de bien-être : bassin d'eau de mer, enveloppements d'algues, cabines de soin à l'atmosphère douce ou encore solarium face à l'océan réconcilient corps et esprit, **convertissant le meilleur de la Bretagne Sud en soins énergisants et revitalisants**. La cure **Évasion Corps et Âme** est un moment de décompression **calqué sur les rythmes biologiques**, où alternent thalassothérapie reminéralisante et détente profonde. On s'y laisse guider entre massages sous pluie marine et pulsothérapie cardio-synchronisée, shiatsu traditionnel et séance de qi-gong, dans une **parenthèse bienfaisante qui redonne à chacun force mentale et énergie**.

*Évasion Corps et Âme 4 jours - 16 soins - À partir de 759 €*  
**> [benodet.relaisthalasso.com](http://benodet.relaisthalasso.com)**







## La Dolce Villa

### VILLAS ET LODGES "LES VILLAS RIVIERA" À FOUESNANT-LES GLÉNAN

Verdure omniprésente, sable étincelant et lagons couleur "caraïbes", Fouesnant-les Glénan **décline une palette séduisante aux teintes magnétiques entre campagne, littoral et archipel aux eaux claires.** À quelques minutes de marche de la mer, tandis que se dévoilent au large **les nombreuses îles et autres îlots de l'archipel des Glénan, les "Villas Riviera" sont le point de départ idéal** pour explorer les trésors de la Riviera Bretonne : chaque villa et lodge dispose **d'un jardin et d'une piscine privés**, pour des moments de détente en toute intimité. Au calme et dotés d'équipements haut de gamme, les logements donnent accès à un panel étendu de services : **location de vélos, restauration locale et prestations bien-être notamment.** Ils sont décorés avec soin pour immerger leurs hôtes dans **des atmosphères aux teintes douces propices à la déconnexion,** évoquant la mer, la plage ou encore la campagne.

Séjour de deux nuits minimum

Tarif à partir de 360 €

> [lesvillasriviera.com](http://lesvillasriviera.com)



## La leçon de dessin

### INITIATION AU DESSIN EN PLEINE NATURE À DAMGAN

Spectacle exceptionnel des berges de la **rivière de Pénerf**, biotope unique du **Parc naturel régional du Golfe du Morbihan** et riche patrimoine jalonnant le sentier côtier : qui ne ressent pas l'envie de coucher cet inénarrable panorama sur le papier ? **Jean-Jacques Gaudichon**, alias Degast, **auteur-illustrateur** à l'origine du projet Rêves de Bernique, dévoile quelques-uns des **secrets de l'art du croquis de nature** lors de **balades sensibles en petit comité.** Choix du sujet, composition, réalisation au crayon graphite, puis à l'aquarelle, les bases d'une représentation artiste du paysage sont posées. **À chacun ensuite de laisser libre cours à son talent créatif** pour que les paysages de Damgan donnent vie à l'œuvre tout juste dessinée...

En juillet-août, les **mardis et samedis**, de 9h30 à 12h, sur réservation - Tarif 45 €

> [revesdebernique.bzh](http://revesdebernique.bzh)





## CONTACTS PRESSE

### AGENCE AIRPUR

**Pascal Margueron**

M. +33 (0)6 81 55 96 68

pmargueron@agence-airpur.fr

**Laurent Murli**

M. +33 (0)6 01 77 09 91

lmurli@agence-airpur.fr

aiRpur

---

Rédaction : [www.agence-airpur.fr](http://www.agence-airpur.fr)

Graphisme : [www.midia14h.com](http://www.midia14h.com)

Crédits photos : Jérémy Jehanin,

Studio Jezequel, A. Lamoureux,

S. Leckner, Hôtel Kastel et Relais

Thalasso, Isabelle Branchu, T. Poriel

---

