

Surfin' Quiberon

OBJECTIF

Se ressourcer, découvrir
une pratique sportive bénéfique et s'amuser



DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

Nos Coups de cœur

D'AVRIL À OCTOBRE 2025

VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Programme réalisé du lundi au samedi
Soins et sessions surf répartis sur toute la journée

Me mettre en « mode » Surf Attitude

- 1 échange avec notre professeur de surf avant votre arrivée
- 1 rencontre autour du Surf : histoire du Surf, connaissance du matériel, cadre réglementaire de la pratique

Surfer la vague et faire le plein de plaisir marin

- 4 sessions surf d'1h30 animées par notre professeur de surf diplômé sur les plus beaux spots de la Presqu'île de Quiberon

Développer mes atouts pour dompter la vague

- 1 coaching sportif individuel en salle basé sur les spécificités liées à la pratique du surf (50 min)
- 1 coaching aquatique/natation individuel en bassin d'eau de mer (50 min)

Conjuguer équilibre physique et mental

- 1 séance de Hatha Yoga
- 1 séance d'initiation à la méditation
- 1 rendez-vous conseil en naturopathie

Me régénérer grâce aux bienfaits de l'eau de mer

- 1 bain hydromassant
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement reminéralisant aux algues
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine

Gagner en souplesse et décontraction musculaire

- 1 modelage Hawaïen Lomi Lomi, qui reproduit le mouvement des vagues sur le corps
- 1 massage kiné (25 min) ou 1 séance de Shiatsu Ostéo Concept (25 min)
- 1 hydrojet musicô relax

SESSION DE SURF



SÉANCE DE MÉDITATION



MODELAGE LOMI LOMI



6 jours

18 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 154 €* / personne
en chambre double standard côté Terre

SANS HÉBERGEMENT

À partir de 1 380 €* / personne
pour 6 jours

* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.