

# Surfin' Quiberon

« Se délecter des bienfaits  
des activités en bord de mer »

## OBJECTIF

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



## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### La 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
- 4 sessions de surf d'1h30 animées par notre professeur de surf diplômé

*En cas de mauvaises conditions météo, les sessions seront compensées par de la préparation physique en salle ou en bassin d'eau de mer.*

### Les activités physiques complémentaires

- 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)
- 1 hatha yoga

### Les ateliers équilibre & bien-être

- 1 rendez-vous Naturopathie
- 1 initiation à la méditation

### Les soins marins régénérants

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

### Les soins décontractants

- 1 modelage Hawaïen Lomi Lomi
- 1 massage kiné (25 min) ou 1 séance de Shiatsu Ostéo Concept (25 min)
- 1 hydrojet musicô relax

*Nos Coups de cœur*

SESSION DE SURF



SÉANCE DE MÉDITATION



MODELAGE LOMI LOMI



6 jours

19 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

D'avril à septembre 2026  
Réservation au moins un mois  
avant la date d'arrivée  
6 jours d'activités - 6 nuits  
Du lundi au samedi

### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

19 activités équilibrées  
sur la journée  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 995 €\* / 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](https://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.