



PACIFLOR

« Rando Breizh »

Rando-détox sur les Chemins côtiers de Bretagne.



Notre nouvelle proposition de randonnée nous emmènera en Bretagne sud, du Morbihan au Finistère : une vingtaine de km par jour et des repas « détox ».

Nous partirons en Avril, faire le tour du Golfe du Morbihan, paysages doux et savoureux, envoutants et truffés d'îlots. Nous partirons d'Auray, passerons à Vannes puis arriverons à Port-Navalo, en 6 jours et 6 nuitées réparties en 2 lieux.



En Mai : Rando détox « entre terre et mer », de Larmor Plage (Lorient) à jusqu'à Concarneau ou un peu au-delà, selon le groupe de randonneurs.

Nous suivrons le GR34, en longeant la « Laïta » et en traversant le pays du Belon et de l'Aven. Ces paysages d'une grande douceur, ont inspiré les peintres de



l'Ecole de Pont-Aven (dont Paul Gauguin) que nous ne manquerons pas de visiter.

Randonnée entre bord de mer, bord de rivières, plages, falaises et avens (eau de mer remontant dans l'estuaire des rivières).

L'hébergement se fera en itinérant, chaque soir dans un endroit différent (6 nuitées).

En Juin, nous proposerons en Rando détox, le « Tour de Belle-Île », la perle des îles, sublime et grandiose, pour bons randonneurs.

L'hébergement se fera dans un gîte central dans lequel nous passerons nos 6 nuitées.

Ces randonnées se veulent également « naturopathiques » les repas seront sains et allégés, des collations et une monodiète de fruits seront proposées dans la journée, entraînant ainsi le corps, avec la marche, dans une saine détox.



Cette randonnée de 7 jours (7 étapes de 18 à 20km) et 6 nuits en hébergements « randonneurs » variés, accompagnée d'un véhicule d'assistance permettant de porter les sacs, sont ouvertes à tous et encadrées par Michèle et Olivier, animateurs-rando et Naturopathes.

Le choix de « rando-détox » basée sur une alimentation légère permettra à chacun de retrouver forme et vitalité.

En pratique :

Dates :

- **AVRIL : Le Golfe du Morbihan : du Samedi 3 Avril (12h) au Vendredi 9 Avril- 15h (7 jours de marche et 6 nuitées).**
- **MAI : Entre Terre et Mer de Lorient à Concarneau : du samedi 8 mai(12h) au vendredi 14 mai – 15h (7 jours de marche et 6 nuitées).**
- **JUIN : Le tour de Belle-île en mer : du samedi 19 juin (12h) au vendredi 25 juin (15h) (6 jours de marche et 6 nuitées).**

Tarif : 640 euros

Ce tarif comprend :

- L'hébergement en chambres partagées
- Les repas dont une « monodiète » de fruits le midi et des collations.
(Réservations et restauration assurées par les organisateurs)
- Les passages en bateau en certains points de la randonnée
- Les transferts de la gare au point de départ et d'arrivée

Ce tarif ne comprend pas :

- Le transport Aller-Retour de votre domicile au départ et à la fin de la rando (covoiturage possible).
- Boissons et dépenses personnelles dans la journée

Des conseils pratiques seront envoyés à chaque participant dès réception de l'inscription.

Modalités d'inscription : Si vous êtes intéressé, envoyez le formulaire d'inscription (cliquez sur ce lien : <https://jeune-naturopathie.fr/wp-content/uploads/2019/11/formulaire-inscription-rando-breizh.pdf>)

ainsi qu'un chèque de 200 euros d'arrhes à :

Paciflor - 11, place du Loch, bat A - 56400 AURAY

Ou envoyez votre formulaire par mail à mparis.paciflor@orange.fr et 200 euros d'arrhes par virement : IBAN FR76 1600 6420 1100 8180 3297 851

(Olivier Blain : 06 80 62 93 35 - Michèle Paris : 0609940371)



PACIFLOR