



Pays de
Redon
Tourisme



2018

DOSSIER DE PRESSE SPÉCIAL BIEN-ÊTRE

.....

DESTINATION PAYS DE REDON

.....

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE REDON
Place de la République 35600 REDON

.....

CONTACT PRESSE

Marine Cariou, chargée de communication
m.cariou@tourisme-pays-redon.com

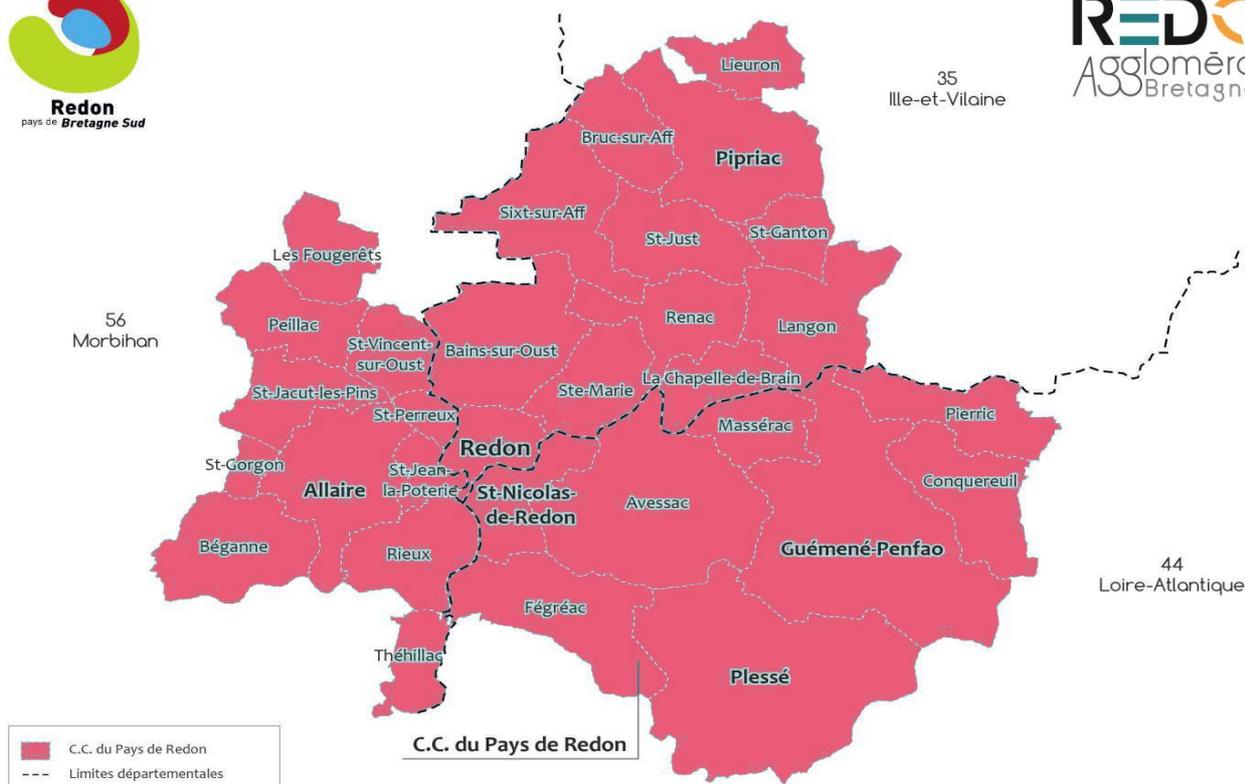
02 99 72 72 11



LE PAYS DE REDON



REDON
Agglomération
Bretagne Sud



Réalisation : Pays de Redon - Bretagne Sud, juillet 2016. Données : BD Carto, IGN.

Le Pays de Redon englobe les 31 communes faisant partie de REDON Agglomération et est positionnée sur trois départements et deux régions.

L'Office de Tourisme assure les missions d'accueil, d'information, de promotion et de développement touristique du territoire. Une équipe de 8 personnes dont 3 conseillères en séjour, renforcée durant la saison estivale avec 3 saisonniers sur les points d'accueil de Redon et Guémené-Penfao, est chargée de ces services.

De mai à septembre, l'office de tourisme gère également la base de loisirs le Repaire des Aventuriers à Redon ainsi que la Maison Mégalithes et Landes à Saint-Just.

LES CHIFFRES CLÉS

68 000
habitants

31
communes

En 2017,
près de **30 500 touristes**
accueillis à l'office de tourisme
du Pays de Redon
(9% de plus par rapport à 2016)

16 000
lits touristiques



REDON

Au carrefour des voies navigables et ferroviaires, au coeur du triangle Rennes-Nantes-Vannes, Redon jouit d'une situation exceptionnelle. Située en Ille-et-Vilaine, et aux portes de la Loire Atlantique et du Morbihan, la ville a récemment obtenu le statut de Ville Historique.

En 832, Saint-Conwoion découvre, du haut d'une colline, le confluent de la Vilaine et de l'Oust. Il comprend l'intérêt stratégique de la position et fonde une abbaye bénédictine. Elle devient rapidement très influente à travers toute la Bretagne de par son rôle spirituel, politique puis économique. On l'appelle « *le berceau de la Bretagne* », comme on peut le découvrir le long du circuit historique de la ville. Sur le fronton de l'hôtel de ville est inscrite la devise « *ker vihan brud vraz* » (petite ville, grand renom).

La présence de l'abbaye entraîne la formation d'une cité, bénéficiant d'une enceinte fortifiée dont il subsiste aujourd'hui des vestiges. Sa situation sur la Vilaine en fait rapidement un important port de commerce et elle devient le port fluviomaritime de la ville de Rennes.

Aujourd'hui, Redon est toujours un carrefour important, de par sa place centrale à la croisée des routes, et des voies navigables et cyclables. La ville dispose d'un port, situé au coeur de la cité. Les nombreux bateaux qui naviguent sur la Vilaine ou le Canal de Nantes à Brest peuvent y accoster.

Redon est aussi dotée d'une gare TGV permettant un accès rapide des métropoles environnantes. Paris se situe aujourd'hui à seulement 2h06 en train !

SPÉCIAL BIEN-ÊTRE

P.4 et 5 - Le YogiWalkie®

P.6 - Le Chant du Bien-Être

P.7 - Le Ciné-Café

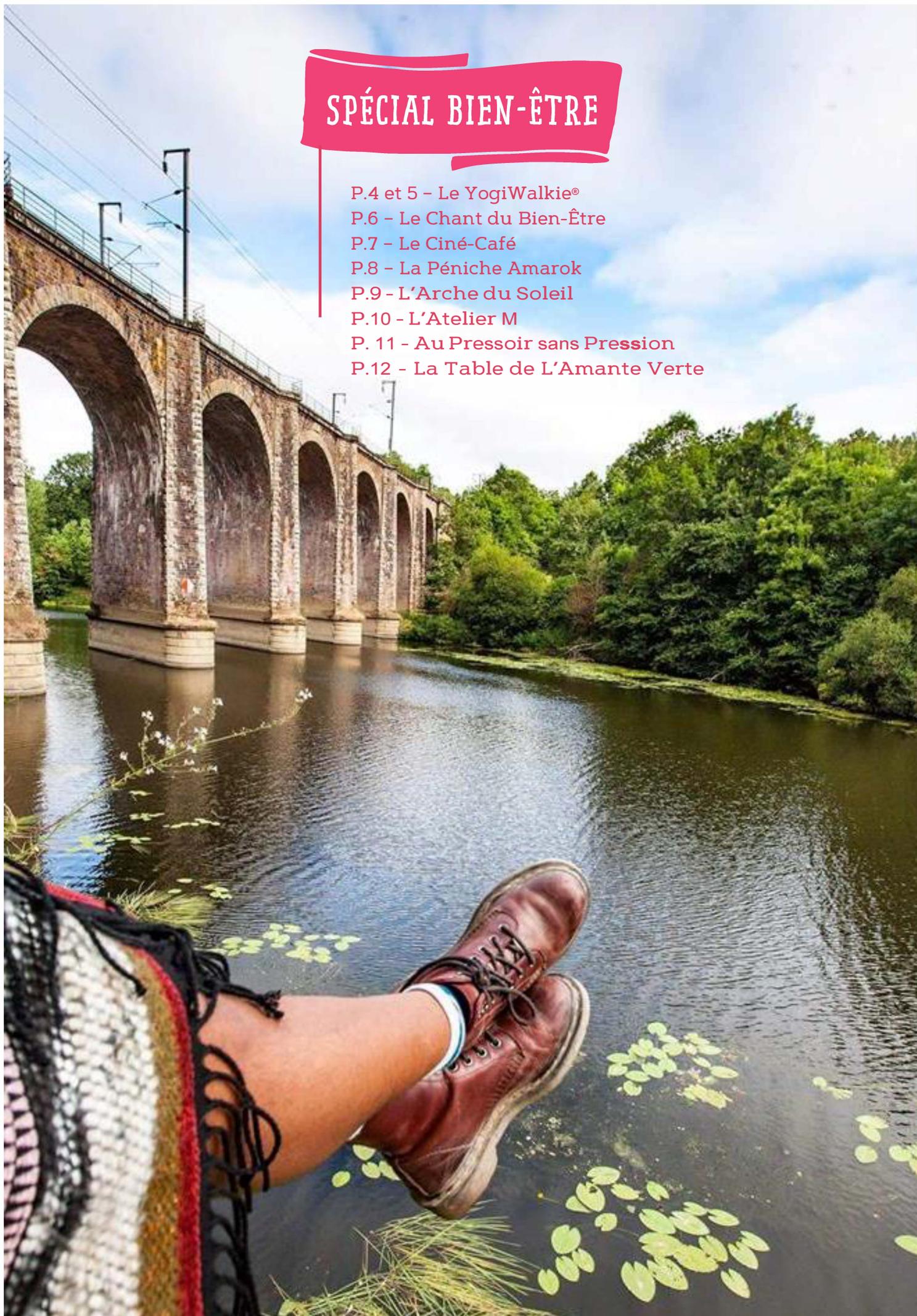
P.8 - La Péniche Amarak

P.9 - L'Arche du Soleil

P.10 - L'Atelier M

P. 11 - Au Pressoir sans Pression

P.12 - La Table de L'Amante Verte



REDON

DÉCOUVREZ LE YOGIWALKIE® !



Avec la bienveillance et les ondes positives de Peggy Ménager, découvrez le YogiWalkie® !

**LE YOGIWALKIE®,
UNE APPROCHE ORIGINALE DU YOGA,
MÊLANT LA RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
ET L'IMMERSION DANS LA NATURE.**

Dans le pays de Redon, Peggy vous fait découvrir le YogiWalkie® dans son terrain de jeu favori : Le Bois de Bahurel. Durant 2 heures, elle propose des techniques de respiration et des postures de yoga en pleine nature. Cette approche du yoga permet de revisiter sa posture, sa démarche, ses appuis. De maîtriser son souffle, nettoyer ses poumons, trouver l'équilibre et méditer en pleine conscience.

**UN NOUVEAU CONCEPT NÉ DANS LE PAYS
DE REDON**

Peggy a créé le concept en 2011, elle transmet la méthode depuis 2018. La professeure de

yoga forme des personnes venant de divers endroits : Belgique, Algérie, Alpes, Paris, Pays-Basque... ». La formation dure 3 jours, elle est ouverte aux pros du bien-être : thérapeutes, aide soignants, naturopathes, coachs, animateurs sportifs, guides de randonnées, profs de yoga...

UN ART DE VIVRE

La professeure prône un art de vivre, une véritable philosophie. En vous proposant du Yoga en pleine nature, elle vous donne les clefs pour résoudre vos problèmes du quotidien et surtout, pour garder le plus longtemps possible les effets réparateurs de la pratique. Nul besoin de dérouler un tapis, vous apprendrez à gérer vos émotions, et votre respiration.

Le YogiWalkie® permet une introspection, une manière de partir à la rencontre de soi-même !

MODE D'EMPLOI DU YOGIWALKIE ®

La marche de 5 kms est destinée aux adultes. Accessible à tous, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué du yoga, ni d'avoir un équipement particulier. Le premier quart d'heure est consacré à la respiration, puis Peggy fixe des clés posturales qui vous permettront de bien vous tenir pendant toute la randonnée.

Le circuit compte deux arrêts seulement. Les exercices s'enchaînent en marchant. Vous travaillerez la coordination et la désynchronisation des mouvements et du corps. Votre respiration et la transpiration vont permettre de détoxifier votre corps.

VERS DE NOUVEAUX CONCEPTS ?

En septembre 2018, Peggy s'est associée à la Fédé (*Fédération d'Animation Rurale en Pays de Vilaine*), pour faire découvrir le « Yoga Paddle » en Pays de Redon, sur le site de L'île aux Pies, à Bains-sur-Oust.

Une toute nouvelle expérience !

Peggy Ménager vous accueille également dans son « Yogigloo », pour des cours de yoga adultes, ados et enfants à partir de 6 ans, mais également pour des « Diners en Pleine Conscience » où elle met à l'honneur des producteurs locaux en vous proposant un menu bio et végétarien, ainsi que des techniques de cuisine.

Infos pratiques : Peggy Ménager - 06 12 27 38 07 / Yogigloo - 17 rue de la Haudy - 35600 Redon
Facebook : <https://www.facebook.com/beyogiwalkie/>
Instagram : https://www.instagram.com/peggy_menager/



Crédits photos : Peggy Ménager
www.instagram.com/peggy_menager/

REDON

LE CHANT DU BIEN-ÊTRE, UN NOUVEAU CAFÉ ASSOCIATIF À REDON.

Ouvert en septembre 2018, « Le Chant du Bien-Être », est un lieu fédérateur, de rencontre, d'échanges et d'écoute, une vitrine du bien-être en Pays de Redon.

Découvrez l'association grâce à ses différentes actions: la mise à disposition d'un centre de ressources et de documentation, l'organisation de projections-conférences-débats, des expositions et autres animations culturelles, l'organisation d'évènements festifs (*concerts, spectacles...*), des ateliers collectifs, la vente de produits locaux, de la petite restauration...

Derrière ce café associatif, s'anime un réseau de professionnels du bien-être. Sophrologues, professeurs de yoga, de relaxation ou de tai-chi, l'association réunie une quinzaine de praticiens, qui proposent leur cours individuels ou collectifs, tout au long de l'année.

« SLOW LIFE » ?

Mangala Tual, présidente de la jeune association, elle-même sophrologue et hypnothérapeute depuis 2008, a eu cette idée originale de café bien-être il y a 4 ans après s'être aperçue que beaucoup de pratiques complémentaires se développaient dans les environs. Son idée s'est confirmée, lorsqu'elle a découvert qu'un lieu similaire a été développé à Paris. Pour elle, il n'y a pas de doute, ce concept répond à un besoin réel. Dans ce monde où tout va vite, il y a un besoin de ralentir et de revenir à soi, plutôt que d'être des machines. Au Chant du Bien-Être, vous pouvez trouver les clefs pour stopper cette machine et vous sentir vivant autrement !

Infos pratiques : Le Chant du Bien-Etre, ouvert de 9 h 30 à 13 h 30 et de 16 h 30 à 19 h, lundi et vendredi; et de 10 h à 19 h, mercredi et samedi. Adhésion : 2 euros.

4 Rue des États, 35600 Redon

Facebook : <https://www.facebook.com/Lechantdubienetre/>



Après avoir adhéré à l'association, vous pourrez déguster une boisson ainsi qu'une douceur locale, vendues par les bénévoles du café, dans l'intérieur cosy du local ou en terrasse !

REDON

LE CINÉ-CAFÉ, UN CAFÉ-RESTAURANT QUI PROPOSE DU 100% VÉGAN !

Le café-restaurant, situé au cœur du cinéma associatif Manivel, vous propose une carte à 95% végétarienne, et s'engage aussi chaque semaine à vous proposer une alternative 100% végétale en partenariat avec les défis VégOresto.

L'équipe du Ciné-Café revisite le terroir en accord avec les saisons, tout est cuisiné maison, sur place. L'équipe propose également des options sans gluten (*traces possibles, cuisine et matériel non séparés*), ainsi que du pain sans gluten sur demande. Le Ciné-Café s'inscrit dans une démarche d'approvisionnement bio et locale en partenariat avec 11 producteurs et 3 artisans locaux.

La cuisine est ouverte sur une grande salle qui invite à la détente : poutres acier, béton ciré et baies vitrées découvrant le port de Redon. Avant ou après une toile, il est possible de boire un verre, de profiter du « *tea-time* », de déjeuner rapidement ou de dîner.

Le Ciné-Café, c'est aussi un espace découverte : avec des expositions, des soirées piano-bar, des concerts toute l'année et un festival musical « *Plein Soleil* » durant l'été.

Le restaurant peut servir d'espace de travail avec son accès gratuit à la WIFI. Vous trouverez aussi une bibliothèque partagée, et quelques jeux de société, de quoi passer d'agréables moments en famille ou entre amis !

Infos pratiques : Ciné Café, 12 Quai Jean Bart, 35 660 Redon
Réservez votre table au 02 99 72 95 64 - www.cinecafe.fr



REDON

PROFITEZ D'UN SÉJOUR DÉTENTE À BORD DE LA PÉNICHE « AMAROK » !

À Redon, sur le Canal de Nantes à Brest, Claude et Véronique vous accueillent sur leur péniche Amarok pour une parenthèse fluviale. Durant un week-end ou plusieurs jours, faites le plein de nature et de détente dans une ambiance cosy et familiale. Idéal pour décrocher !

Basée à Redon, Amarok vous propose des séjours sur mesure sur les canaux de Nantes à Brest. Sur leur péniche, rénovée avec amour, Claude et Véronique vous proposent la dolce vita au fil de l'eau. Aux petits soins, ils s'occupent de tout et s'adaptent à vos envies.

Fan de nature, de lecture, de photo ou de patrimoine ? Vous pourrez, à votre guise,

buller à bord ou visiter La Gacilly, la Roche-Bernard, Josselin... au calme de la navigation.

Pour les sportifs, accrobranche et base nautique avec piscine en plein air sont à proximité. Lors d'un amarrage ou d'une balade à pied, en kayak ou en vélo, vous sortirez des sentiers battus, à la rencontre de la faune et de la flore sauvages. Claude, à la barre, vous montrera un nid de cigognes, un martin-pêcheur, un renard ou un chevreuil tandis que Véronique vous mitonnera de bons petits plats à partager tous ensemble.

À bord d'Amarok, finie, la course ! Batteries rechargées, vous voilà détendus et pleins d'énergie.

Infos pratiques : Péniche Amarok - Quai Jean Bart - 35600 Redon / 06 81 36 80 88
www.peniche-amarok.fr



THÉHILLAC L'ARCHE DU SOLEIL

L'Arche du soleil est un gîte écologique au milieu d'un hectare et demi de nature. Au carrefour du Morbihan, de la Loire-Atlantique et de l'Île-et-Vilaine, venez profiter du calme, de la nature, et vous ressourcer en profitant de la carte de soins bien-être !

Le lieu se veut centré sur la détente, l'harmonie et le respect du vivant (homme, animal et nature). Il est parfait pour les groupes de randonneurs, cyclistes, ou les stages autour du bien-être, de l'écologie, de la nature. Il conviendra également aux familles et amis en recherche de vacances respectueuses et harmonieuses.

Profitez des belles énergies de ce lieu paisible et de la nature qui l'entoure. Visitez la Bretagne du Sud, ou plus loin encore si le cœur vous en dit. Régalez-vous sur le calme de la Vilaine, ou le long du Canal de Nantes à Brest. Et si l'envie de vagues vous prenait, la mer vous comblera en peu de temps...

Si le temps d'une parenthèse bien-être se fait ressentir, offrez-vous un soin de détente !

SOINS BIEN-ÊTRE ET STAGES

(à réserver à l'avance) :

- Massage
- Reiki (formations et soins)
- Tarot
- Fleurs de Bach
- Soins autour de la maternité

LE GÎTE ÉCOLOGIQUE DE 80M²

Rez de chaussée :

- pièce de vie de 40m² : cuisine, salon, et table (14 couverts max)
- salle de douche - toilettes sèches

Etage :

- dortoir 14 lits
- salle de douche - toilettes sèche

Jardin :

1.4 ha de terrain : animaux, nature... tipi 20 personnes. Trampoline.

- Chauffage bois ou électrique.
- Animaux autorisés à condition qu'ils ne viennent pas gêner la tranquillité des animaux déjà présents.

Infos pratiques : L'Arche du Soleil - 8 Rue du Bot - 56130 Théhillac - Tél. : 02 99 90 13 83
Facebook : <https://www.facebook.com/larchedusoleil/>



PLESSÉ

RESTAURANT L'ATELIER M

Venez rencontrer Marie, nouvelle restauratrice à Plessé ! Elle vous accueille dans un intérieur cosy et vous propose une cuisine gourmande entièrement faite maison, élaborée avec des produits de saison et une sélection de produits locaux et bio. La carte évolue au gré de ses envies et de la qualité des produits disponibles sur les étals.

Infos pratiques : L'Atelier M - 4 rue de la tahinière - 44630 Plessé - 06 63 15 12 53

Facebook : <https://www.facebook.com/restaurantlatelierm/>

Instagram : <https://www.instagram.com/restaurant.latelier.m/>



Prenez le temps de vous reposer et profitez de cette maison mariant la pierre et le bois, entièrement rénovée avec des matériaux écologiques. Elle possède également un grand jardin arboré de chênes centenaires.

Situés dans un endroit calme et reposant, Christine et Thierry vous proposent deux chambres d'hôtes à 400 m du Canal de Nantes à Brest, lumineuses et décorées avec raffinement. Ils sont également situés sur le parcours de la Vélodyssée de Roscoff à Hendaye (1200kms).

ESPACE ZEN ET BIEN-ÊTRE

Reposez-vous dans une chaise longue dans un espace jardin à regarder la nature, les animaux, admirer les chênes centenaires et le tilleul haut de plus de 20 mètres.

- Une possibilité d'une séance de Magnétothérapie pulsée pour vous détendre et soulager vos douleurs de la journée.
- Sauna infra rouge : une séance de 30 minutes. Ses bienfaits sont multiples. La pratique régulière du sauna infrarouge contribue à la diminution des tensions, le soulagement des rhumatismes et des arthrites, améliore l'oxygénation et contribue à la purification de la peau. Le sauna infrarouge réduit le stress, la fatigue et permet un meilleur sommeil.

Infos pratiques : Au Presseir sans Pression - 4 impasse de Suza - Le Landron - 44630 PLESSE
06.59.34.67.85/06.86.76.52.57
www.au-presseir-sans-pression.fr/



SIXT-SUR-AFF

DÉCOUVREZ « LA TABLE DE L'AMANTE VERTE », VÉRITABLE HAVRE DE PAIX !

CAFÉ / LIBRAIRIE / JARDIN

A deux pas de la Gacilly et du site mégalithique de Saint-Just venez flâner dans un lieu ressourçant et découvrir le goût unique des plantes. Le lieu dispose d'une librairie Nature, dédiée à la botanique, à la cuisine, au jardin bio et à la santé au naturel ainsi qu'un jardin de senteur et de saveurs où se balader et se détendre. Un espace où laisser gambader les enfants...

Installez-vous à la table de l'Amante Verte et découvrez la carte de produits bios et locaux, des boissons aux plantes du jardin : sirops, tisanes et infusions glacées, vins de plantes et goûter maison. Prenez votre temps, vous êtes en pleine Nature. Retrouvez le plaisir de partager autour de la Table de l'Amante Verte.

Infos pratiques : 7 la châtaigneraie des landes - 35550 Sixt-sur-Aff - 02 23 10 52 26
www.amanteverte.fr



Crédits photos : Facebook
<https://www.facebook.com/table.amanteverte/>