



# BALADES OU YOGA EN PADDLE SUR LA RANCE

BRETAGNE <sup>02</sup>

ILLE ET VILAINE



DURÉE :



1H30

NIVEAU : FACILE



## DÉCOUVREZ LES BEAUTÉS DE LA RANCE POUR UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE ET DE SPORT

La Rance offre un plan d'eau paisible et idéal pour découvrir le Stand Up Paddle lors d'une balade. En fonction de l'orientation du vent vous découvrirez les trois îles de la Rance (dont deux protégées pour leurs colonies d'oiseaux marins), l'ancien vestige du Moulin à marée de Montmarin ou le Moulin à marée de Quinard.

Lors des séances de Paddle Yoga vous découvrirez de nouvelles sensations corporelles et un apaisement général lors de la relaxation en fin de séance bercé par le clapotis de l'eau et les chants des oiseaux bordant la Rance.

*Votre accompagnatrice :*

Flora LAUGIER

Brevet d'état voile  
Doctorat en biologie marine

Certifications YOGA Institut de Gasquet  
Accompagnatrice nautique

Rendez-vous :

Selon météo, proche de Minihic sur Rance



**RÉSERVEZ :** 06 24 68 08 26 - [www.faumeasupyoga.com](http://www.faumeasupyoga.com)

FAUMEA  
STAND UP PADDLE  
& YOGA



# BALADES OU YOGA EN PADDLE SUR LA RANCE

**Public :** tous publics, à partir de 15 ans.

**Calendrier :** toute l'année  
[www.faumeasupyoga.com](http://www.faumeasupyoga.com)

## Matériel fourni :

- Planches : Oxbow rigides, 12.6 ou 11.0
- Leash, pagaie 50% carbone Lokahi
- Location de combinaison : 5 euros
- A prévoir : une gourde d'eau.

**Tarif :** 35€/personne, 6 personnes maximum.

Groupe de plus de 6 sur devis.

Des offres privatisées Paddle-Yoga ou Balade Nautique sont proposées.



Balade  
et rando  
NAUTIQUE  
ATLANTIQUE

## Nos engagements :

- L'accompagnateur est un professionnel : diplômé d'état et certifié accompagnateur nautique
- L'équipement de sécurité et de confort est fourni
- Le matériel est en parfait état de fonctionnement
- L'activité est respectueuse de l'environnement
- L'embarquement est immédiat



Coordinateur du Label  
Balade et Rando Nautique®  
Retrouvez d'autres balades sur :  
[www.nautisembretagne.fr](http://www.nautisembretagne.fr)  
Avec le soutien de la Région Bretagne

FAUMEA  
STAND UP PADDLE  
& YOGA

