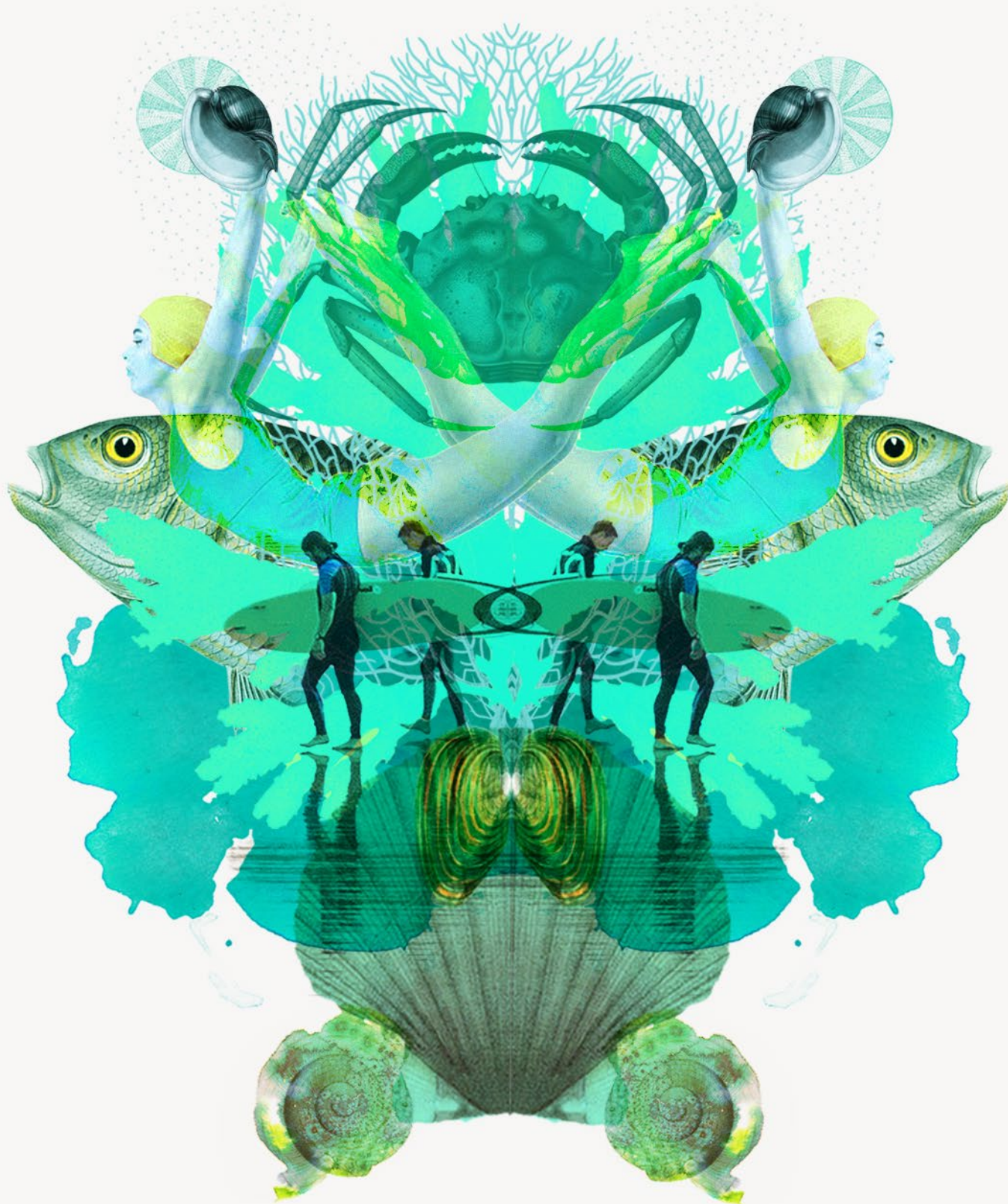


Marées émotionnelles

10 effets secondaires de l'air breton



DOSSIER DE PRESSE 2026 LA MER VOUS VEUT DU BIEN

sensation-bretagne.com



Le littoral breton

Sensation Bretagne vous fait voyager sur le littoral breton, retrouvez les 30 stations balnéaires : Cancale, Dinard, Saint-Cast-le Gildo, Fréhel, Erquy, Pléneuf-Val-André, Binic-Etables-sur-Mer, Saint-Quay-Portrieux, Perros-Guirec, Trébeurden, Locquirec, Plougasnou, Carantec, Roscoff, Plouescat, Plouguerneau, Landéda-L'Aber Wrac'h, Audierne, Camaret-sur-Mer, Crozon, Le Guilvinec, Bénodet, Fouesnant-les Glénan, Névez-Port-Manec'h, Moëlan-sur-Mer, Clohars-Carnoët, Carnac, Arzon-Port du Croesty-Port Navalo, Damgan, Pénestin.

www.sensation-bretagne.com

+++++

Chronique d'une dépendance iodée

+++++

On ne le sait pas assez : l'air marin qui baigne le littoral breton provoque des effets secondaires dorénavant parfaitement identifiés. Crise de contemplation aigüe de l'horizon, hyper-sensibilité aux vents iodés, besoin incontrôlable de marcher pieds nus dans le sable, ou encore addiction au relief du sentier des douaniers sont autant de manifestations d'une bienfaisante Breizh-attitude, décrites dans ce dossier au fil de 10 expériences à prescrire sans modération.

De Cancale à Pénestin, en passant par Audierne, Bénodet ou Trébeurden, les 30 stations du réseau Sensation Bretagne ont dressé un bulletin joyeusement subjectif de ces symptômes variés, et ont développé des « cures douces » personnalisées. Jardins exotiques suspendus au-dessus des flots à Roscoff, randonnée panoramique autour de Crozon, sortie naturaliste au crépuscule sur l'estran à Saint-Quay-Portrieux ou encore galopade sur la plage à Fréhel sont autant de touches sensibles déclinées tout au long de l'année 2026. Du parcours immersif et historique de Binic-Etables sur Mer à l'atelier redessiné du peintre Gauguin à Clohars-Carnoët, la Bretagne soigne par la surprise et l'émerveillement, nous emportant au fil d'envoûtantes et inattendues marées émotionnelles. Effet attendu : une hausse soudaine du taux d'envie de venir vérifier sur place que la mer nous veut décidément beaucoup de bien !

SOMMAIRE

- P4_ Réflexe pavlovien au grand air de Fréhel-Sables-d'Or-les-Pins
- P5_ Réanimation salée à Binic-Étables sur Mer
- P6_ Éblouissement crépusculaire à Saint-Quay-Portrieux
- P7_ Trébeurden : décompensation terrestre sur la Côte de Granit Rose
- P8_ À Roscoff, dépaysante phytothérapie bretonne
- P9_ Tension panoramique à Crozon
- P10_ Tachycardie maritime euphorisante à Audierne
- P11_ Bénodet : stress introuvable sur la Riviera bretonne
- P12_ Urgence artistique : consultation couleur à Clohars-Carnoët
- P13_ Vertige géologique à Pénestin



Galop thérapeutique entre lande et lagon

Balade équestre sur la lagune

Il suffit de fouler le sable de la plage et d'approcher **la lagune de Sables-d'Or-les-Pins** pour que le corps réagisse : épaules qui se relâchent, souffle qui s'approfondit... et envie soudaine de galoper au rythme du vent ! Entre lande et eaux turquoise, la **balade à cheval proposée par Sables d'Or Équitation** connecte le cavalier au **paysage qui l'entoure, considéré comme l'un des plus beaux de Bretagne**. Pour quelques heures, et sous les effets combinés de l'**air iodé du littoral breton**, de l'allure du cheval et de la ligne d'horizon infinie, le système nerveux se met en mode « apaisement profond ».



DIAGNOSTIC FINAL

Un état de bien-être persistant, avec risque élevé de rechute au moindre souvenir du camaïeu de couleurs de cet espace naturel d'une grande beauté.

Durée 1h30 – Tarif à partir de 52 €
> dinan-capfrehel.com

NOUVEAU

Traitement de choc pour mémoire maritime

*Parcours d'interprétation immersif
« La Grande Pêche, une Odyssée humaine »*

En arrivant à **Binic-Étables sur Mer**, certains voyageurs sont frappés d'un trouble de la mémoire sélective : ils ne voient plus seulement le port de plaisance d'une agréable station du littoral breton, mais le **théâtre à ciel ouvert d'une épopée historique**. Nouvellement inauguré, le **parcours immersif « La Grande Pêche, une Odyssée humaine »** agit comme un puissant activateur de souvenirs salés. En une dizaine d'escales autour du port, la **déambulation fait revivre le passé morutier de Binic**, qui au XIX^e siècle se hissait **au premier rang des ports de pêche à la morue**. Archives sonores, équipements maritimes, vues d'époque et courts-métrages font vibrer l'électrocardiogramme de cette mémoire maritime.



NOTE DU SPÉCIALISTE

Chez la plupart des sujets, cette exposition prolongée à l'histoire de la Grande Pêche morutière provoque un attachement profond aux histoires humaines du littoral breton.

Déambulation autour du port de Binic
> binic-etables-sur-mer.fr
Parcours gratuit en extérieur
accessible toute l'année
Témoignages audio à retrouver :
> soundcloud.com





Auscultation nocturne sur l'estran

*Escapade naturaliste au crépuscule
« Drôles de bêtes du littoral »*

Bienvenue à ceux qui se posent mille questions sur la biodiversité de l'estran, à celles qui sont impatientes de rencontrer **pinc**es, **écaill**es et **coquill**es, aux petits et aux grands curieux de nature qui ne peuvent s'empêcher de soulever tous les rochers sur leur chemin... À **Saint-Quay-Portrieux**, la curiosité est une pathologie bien connue, à laquelle les **Z'ÉcoNature** savent faire face. Dès que la nuit tombe, **l'estran se fait salle d'examen à taille réelle** : Florian le guide nature n'a pas de blouse blanche, mais il révèle aux participants quelques-uns des **secrets des mollusques, coquillages et crabes** qui s'activent dans un fascinant théâtre miniature.



EFFETS SECONDAIRES CONSTATÉS

Vocabulaire enrichi en noms de petites bêtes et tendance à regarder différemment la moindre flaqué à marée basse.

Durée 1h30 à 2h

Tarif plein 10 € / enfant jusqu'à 14 ans 5 €

> saintquayportrieux.com



Lâcher de bulles en milieu hyper-iodé

Baptême de plongée sous-marine

Dans la catégorie des adeptes de **baptême aquatique à visée apaisante**, on demande les profils qui rêvent de passer sous la surface ! Les fatigués de la pesanteur et les addicts à l'iode se donnent rendez-vous au cœur des **paysages singuliers et dépayés de la Côte de Granit Rose**. Équipés, briefés, rassurés, ils sont pris en charge par un moniteur du **CAP Trébeurden**, afin de vivre enfin leur **baptême de plongée sous-marine**. Et s'ils ont en tête les reliefs

étonnants de la surface avec les imposants blocs de granit, ils ne seront pas déçus de **l'allure tout aussi exceptionnelle des fonds marins autour de l'île Milliau** ! À quelques minutes de navigation du littoral, **l'immersion très contrôlée** permet un dosage précis entre **jeux de lumière** et découverte de la faune marine.



NOUVELLE CONSTANTE VITALE ENREGISTRÉE

La Côte de Granit Rose est tout aussi belle dessous que dessus.

Durée 3h30 – Matériel compris – Tarif à partir de 85 €

> cap-trebeurden.com

Crise d'émerveillement exotique aigüe

Jardin exotique et botanique, et jardin Georges-Delaselle

À Roscoff, les visiteurs expérimentent un **syndrome contemplatif** en déambulant dans le **Jardin exotique et botanique** : regard qui s'attarde sur une floraison inattendue, pas qui ralentit entre les massifs colorés, conversations émerveillées par tant de diversité. Bordé par la mer des deux côtés, ce jardin d'inspiration naturelle réunit **l'une des plus grandes collections de plantes australes cultivées en plein air sous nos climats, rassemblant plus de 3 500 espèces**, tandis que le panorama sur la baie de Morlaix fait grimper en flèche le taux de sérénité. La phase critique des symptômes est atteinte sur **l'île de Batz**, face à Roscoff, dans l'oasis luxuriante du **jardin Georges-Delaselle**, où plus de **1 500 espèces venues des cinq continents** invitent à la rêverie. **Palmeraie, jardin océanien, cacteraie et œuvres d'art** se succèdent sur des terrasses dominant les flots, offrant un **point de vue exceptionnel sur l'horizon**.



DIAGNOSTIC SANS APPEL

Ces jardins augmentent durablement la tolérance au stress et rendent tout retour à une vie sans horizon maritime particulièrement délicat...

Jardin exotique et botanique de Roscoff

Tarif adulte 7 € / enfant 8-17 ans 3 € > roscoff-tourisme.com

Jardin Georges-Delaselle sur l'île de Batz

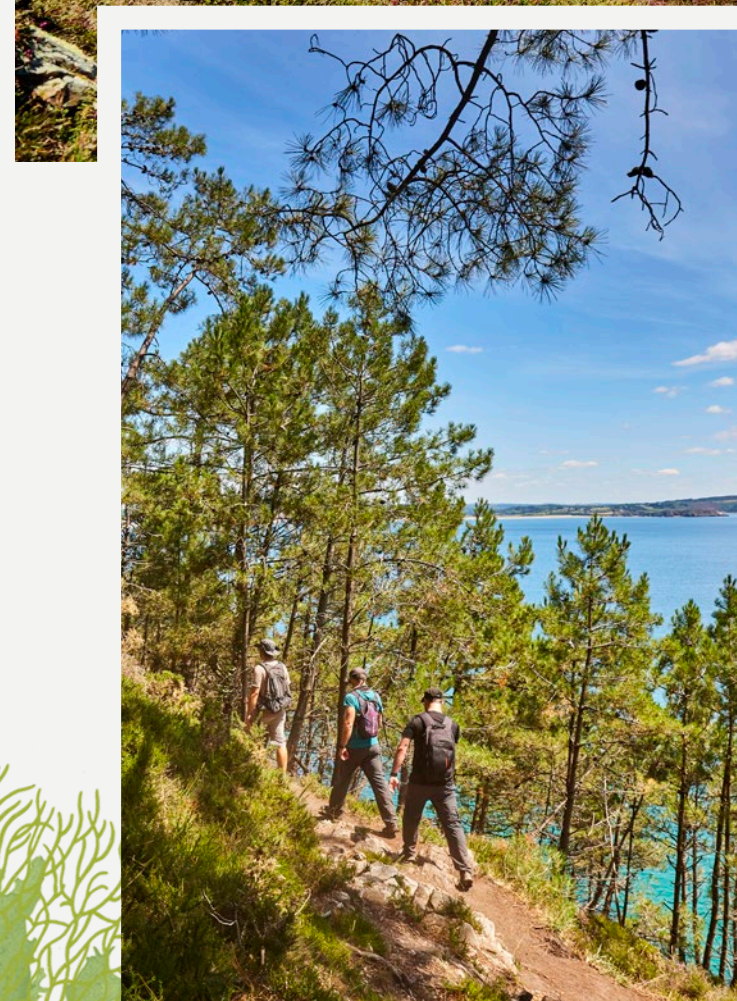
Tarif adulte 6 € / enfant 7-16 ans 3 € > roscoff-tourisme.com



Jardin exotique et botanique de Roscoff



Jardin exotique et botanique de Roscoff



Test d'effort émotionnel à grandes foulées

Randonnée panoramique de la baie à l'océan

Pour traiter les formes tenaces de myopie paysagère, **Crozon** invite ses visiteurs à suivre un protocole de rééducation précis : une **randonnée au départ de Morgat**, reliant **le fort du Kador à la pointe de Lostmarc'h**, en passant par les **dunes de Kerdreux** et de **La Palue**, et le **sentier côtier surplombant les grottes marines**, les yeux suivant obstinément chaque modification du relief. En une demi-journée de marche, c'est un **concentré de littoral breton** qui s'offre au regard, chaque changement de décor agissant comme une séance de kinésithérapie visuelle ! **Vallées riantes, landes rases, côte dunaire, puis côte escarpée** qui se jette dans l'océan, se succèdent.



BILAN DE LA JOURNÉE

Muscles agréablement sollicités, esprit largement allégé, et apparition d'un attachement durable à la presqu'île de Crozon.

16,5 km – Durée 4h15

> crozon-tourisme.bzh



Jardin Delaselle



Thérapie embarquée sur le *Cap Sizun*

*Navigation sur un langoustier,
voilier du patrimoine*

Il y en a chez qui la vue d'un gréement traditionnel provoque une brusque accélération du rythme cardiaque, et chez qui s'éveille l'envie soudaine d'appartenir à l'océan... On reconnaît alors l'émotion provoquée par un **voilier historique** ! À **Audierne**, la sortie en mer s'effectue sur le **Cap Sizun, véritable langoustier**, héritier des bateaux de pêche des années 1930. En compagnie de cet **ambassadeur du patrimoine maritime** et avec l'aide de son **équipage passionné**, on découvre les **splendeurs de la Baie d'Audierne**, et on réapprend à respirer : grande inspiration au lever de voile, expiration profonde lorsque la coque taille la mer !



OBSERVATION CLINIQUE

À la fin de la séance persiste un symptôme irrépressible : l'envie de recommencer.

De mai à octobre – Horaires selon marée – Adhésion annuelle adulte 45 € / couple 70 € / moins de 26 ans 26 € / enfant accompagné 10-17 ans 17 €
> bateaucapsizun.fr



Régulation émotionnelle face à l'océan

*Cure « Équilibre émotionnel et
relaxation » au Relais Thalasso*

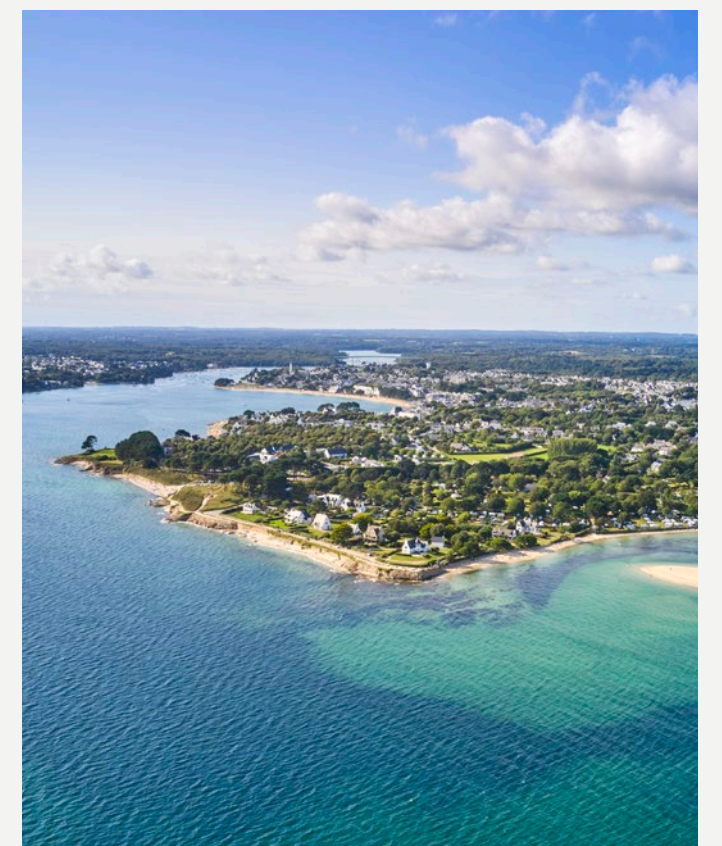
Expérimenter une vie sans vagues au cœur des paysages du Finistère... Docteur, est-ce normal ? Mais oui, si l'on est en **pleine cure Thalavie « Équilibre émotionnel et relaxation » au Relais Thalasso de Bénodet** ! C'est ici que les pensées en boucle s'arrêtent, que les notifications disparaissent, et que le corps et l'esprit s'apaisent et ressentent le véritable « calme plat » face à l'océan. **Six jours durant, bains marins, enveloppements d'algues, séances de flottaison et technologies "sport-santé" s'enchaînent**, tandis que le littoral breton joue le rôle de grand régulateur émotionnel.



OBSERVATION CLINIQUE

La plupart des visiteurs présentent un symptôme commun à l'issue de cette parenthèse bien-être : ils supportent mieux les vagues du quotidien... mais ont développé une dépendance assumée à l'air marin de Bénodet !

6 jours / 6 nuits – Tarif à partir de 1 521 €
> benodet.relaisthalasso.com





Hallucinations positives garanties

*Centre d'interprétation
« Gauguin, l'atelier du Pouldu »*

Couleurs plus vives que nature, inspiration créative stimulée sur le **Chemin des Peintres**, joie de vivre contagieuse en arrivant à la **Buvette de la Plage** : ces hallucinations positives ne se produisent qu'à **Clohars-Carnoët** ! L'atelier du peintre **Gauguin au Pouldu** s'est transformé en un **parcours audioguidé de sept salles**, animées par une **scénographie mêlant décors, reproductions d'œuvres, films et photographies**. L'expérience immersive entraîne les visiteurs sur les traces de Gauguin et des disciples de sa peinture, créateurs du synthétisme. **Le voyage se poursuit aussi en plein air sur le Chemin des Peintres**, rythmé par des bornes représentant les tableaux, et jusqu'à la **Buvette de la Plage**, l'auberge de **Marie Henry**, reconstituée avec ses **murs et plafonds peints par Gauguin, Sérusier ou Meyer de Haan**.



EFFET SECONDAIRE COURAMMENT OBSERVÉ

La sensation de marcher soi-même dans un tableau !

Tarif plein 7 € / réduit 5 € / gratuit moins de 12 ans
Visite guidée possible pour 2€ supplémentaires
> gauguinatelierdupouldu.fr

Paléodiagnostic sur la plage de la Mine d'or

Visite géologique commentée de la plage de la Mine d'or

Quelqu'un a-t-il déjà entendu parler de l'amnésie chronologique chronique ? Ou de la perception du temps en millions d'années ? C'est à **Pénestin** que s'expriment régulièrement ces troubles rares mais parfaitement bénins. En effet, la **visite géologique commentée de la plage de la Mine d'or** conduit les visiteurs au cœur d'un **paysage datant du Quaternaire**, alternant **teintes ocre et cuivrées** sur près de 2 kilomètres d'une **fascinante muraille rocheuse**. Inspection visuelle des **couches géologiques**, **lecture scientifique des "traces" laissées par un fleuve disparu**, et palpation du regard sur près d'un **million d'années d'histoire des paysages** donnent une dimension supplémentaire à la carte postale de Pénestin.

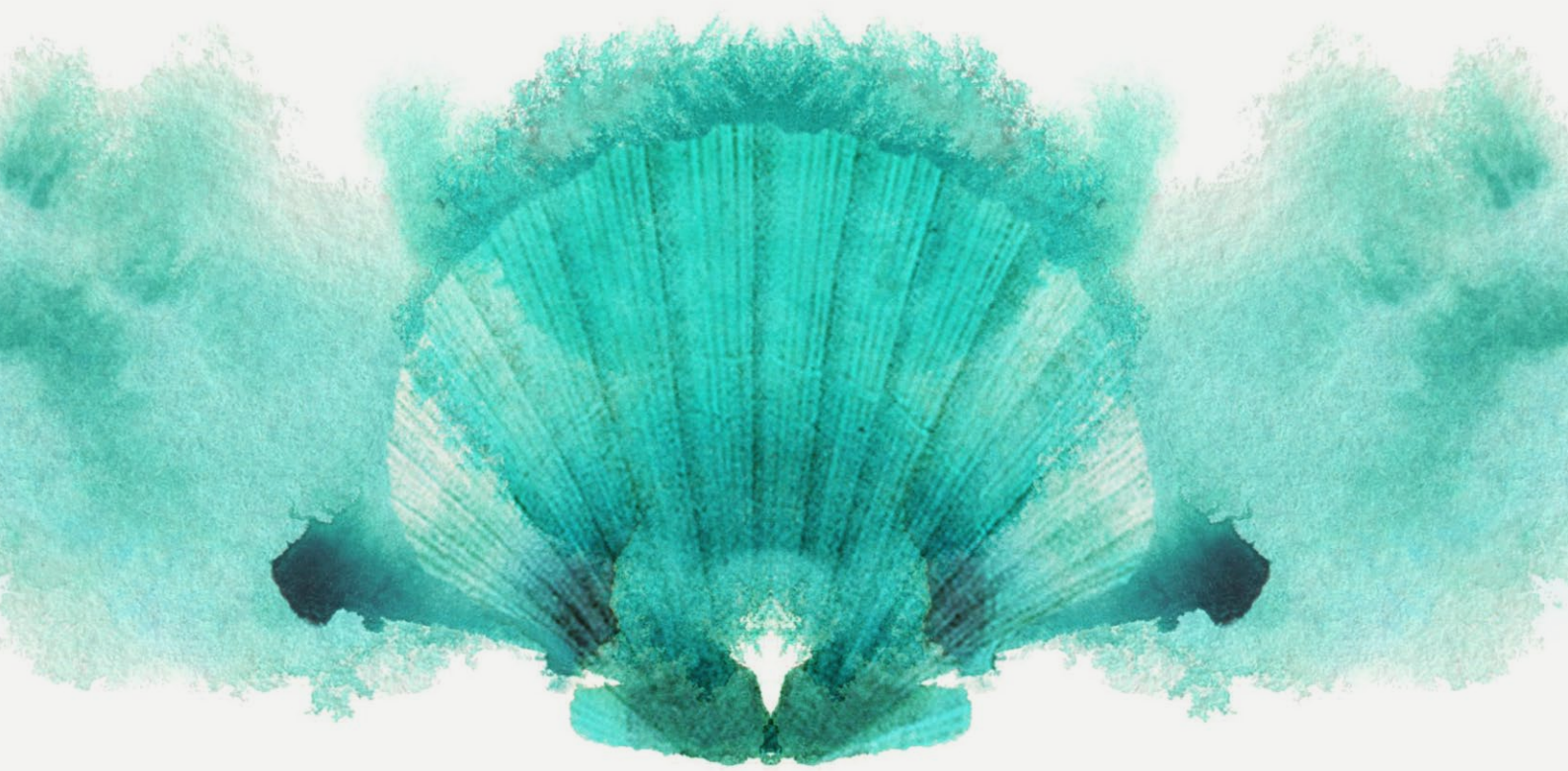


CONCLUSION DE LA « CONSULTATION DE FALAISE »

L'air marin joue les infirmiers de service, et maintient les esprits curieux bien oxygénés !

Durée 1h30 - Tarif plein 8 € / enfant 5 €
> labaule-guerande.com





contacts presse

aiRpur

AGENCE AIRPUR

Pascal Margueron

M. +33 (0)6 81 55 96 68

pmargueron@agence-airpur.fr

Laurent Murli

M. +33 (0)6 01 77 09 91

lmurli@agence-airpur.fr

Rédaction : www.agence-airpur.fr

Graphisme : atelier Midi à 14h

Crédits photos : Daniel Deflorin, Fly HD - Quimperlé,
Jérémy Jehanin, Alexandre Lamoureux, Jardin Georges
Delaselle, OT Saint-Quay-Portrieux, Yves Quéré
Dinan-Cap Fréhel Tourisme, Relais Thalasso Bénodet,
OT Binic-Etables sur Mer

