

Seniors Actuels

**Liens intergénérationnels,
plus forts que jamais !**

**JEÛNER,
UN VOYAGE AU CŒUR DE SOI !**

**EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER,
IL FAIT BON VOYAGER !**

**COLOCATION SENIOR-ÉTUDIANT,
le tandem gagnant !**

**EDB - UNE RETRAITE DE RÊVE À
L'ÎLE MAURICE**

**ASSOCIATIONS : PARTAGER
C'EST AUSSI RECEVOIR**

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS GRÂCE AU YOGA

**FONDATION ASSISTANCE AUX ANIMAUX :
Un animal, une vie, une mission pour la vie !**

**Thérapies Énergétiques :
Retrouvez votre énergie vitale !**

Les Menus Services :
Des menus sains et équilibrés
livrés quotidiennement chez vous !

Detenxia :
Les huiles essentielles de
chanvre pour votre bien-être

DOM : 4,9 € - BEL : 4,4 € - CH : 6,50 FS - TOM 620 cfp

L 14070 - F - 3,90 € - RD



SANTÉ/BIEN-ÊTRE ■ Cure Thermale

Du côté de Dinard..

Ah, la beauté de la côte d'Émeraude ! Si nous pouvions la rebaptiser, nul doute que nous parlerions d'un diamant. Paysages d'exception, grands espaces, air pur et iodé, bord de mer où peuvent se pratiquer un nombre incalculable d'activités comme des balades à vélo, à pied ou en bateau. Venez vous ressourcer et passer des moments inoubliables entre deux soins de thalassothérapie.

Par Laetitia Ramet

1 km à pied...

À Dinard, empruntez la Promenade du Clair de Lune et admirez les villas Art déco qui jalonnent le chemin. Située au cœur de Dinard, entre la Pointe du Moulinet et la plage du Prieuré, c'est à l'abri du vent que vous en prendrez plein les yeux. Jardins aux accents méditerranéens dont une magnifique palmeraie, hôtels néo-classiques, tournez la tête de l'autre côté et contemplez la ville fortifiée de Saint-Malo et la flèche de sa cathédrale. En été, Dinard met l'art à l'honneur avec des œuvres exposées en plein air : sculptures, bas-reliefs, portails sculptés et en soirée elle s'illumine en musique avec chaque soir un thème différent.

Mais aussi :

>> la Pointe du Décollé de Saint-Lunaire qui accueille le 3e dimanche de juillet « Le Pardon de la Mer » et « La journée de la Pêche » en août ;

>> le GR® 34 en direction du site naturel du Tertre Corlieu à Lancieux.

Si votre truc à vous ça n'est pas de marcher, mais bien les marchés, la région n'est pas en reste. Venez à la rencontre des artisans locaux sur le marché de la création de Dinard qui se tiendra le dimanche 16 juillet. Bijoux, céramiques, tissus, peintures et bien d'autres talents seront exposés et présentés par leurs créateurs lors de cette journée exceptionnelle.

Dans ou sur l'eau

En mer ou en Rance, en amoureux ou entre amis, laissez-vous charmer par les activités nautiques. Vous pourrez nager, plonger, pagayer, naviguer même. Depuis le bord de mer, admirez le ballet de kitesurfs du côté de Lancieux ou le spectacle des grandes marées si vous êtes dans les environs début août ou début septembre. Pour ceux qui souhaiteraient simplement farnier, les petits coins de paradis ne manquent pas. Pourquoi pas la plage de l'Écluse - idéale pour observer Saint-Malo - ou celle de Port Blanc, plus sauvage. Terminez votre après-midi par

un magnifique coucher de soleil, en contemplant le ciel se parer de teintes orangées et roses.

À bicyclette...

Enfourchez votre vélo et sillonnez le circuit aménagé sur l'ancienne voie de chemin de fer. Ainsi, vous pourrez pédaler en toute sécurité, sans craindre de croiser une voiture. Cette fameuse voie verte longue de 23 kilomètres relie Dinard à Dinan en passant par Trémereuc, charmant bourg breton entre Rance et Frémur. Si l'envie vous dit, vous pouvez, le temps d'un parcours 9 trous, échanger votre bicyclette pour un club de golf et travailler votre swing au cœur d'un parc arboré.

À table !

Pour les moins sportifs d'entre vous ou au contraire pour vous accorder une halte après l'effort, attablez-vous pour le goûter dans l'un des salons de thé de la Côte pour une pause gourmande à souhait. Flânez au marché qui s'installe trois fois par semaine dans et autour des Halles de la Concorde. En saison, ce sont plus de 300 commerçants présents. Produits de la mer, légumes, fruits, fromage... la qualité et l'ambiance en plus.

Vive la Bretagne, vive les bretons ! ■

