



Nulle part autre qu'ici



Guide de la vie au Hameau

Sommaire

1. Quelques mots
2. Le Hameau
3. Le Hameau et l'écologie
4. Le rythme
5. Les gîtes
6. La salle de pratique
7. L'auberge
8. Les événements au Hameau
9. A prendre avec soi pour les stages/retraites
10. Merci !
11. Contact et accès

Quelques mots

Il y a des lieux pour flâner, des lieux pour créer, d'autres pour partager, certains pour y faire silence. Des endroits qui réunissent tout et nous emmènent comme dans une rencontre d'amour, là où une pleine nature se mêle au ciel. Au bout d'une petite route et plus rien d'autre. Juste à l'horizon, des arbres. Juste en bordure, le Kerogan qui se jettera plus loin dans le Jaudy. Et les pommiers. A cidre, à couteau.

A la confluence de vos projets et de vos envies, Ker an Avalenn vous reçoit avec chaleur et simplicité pour que vous vous sentiez « à la maison ».

Bonne balade !



Nolwenn Huyart



Estelle Odobez

Le Hameau

Pour se repérer, un peu de vocabulaire :

- Ker an Avalenn, le Hameau des Pommiers est le nom de la SARL gérant les activités du Hameau
- Ker Riwalan, le Hameau du roi (ou du noble) est le nom du lieu-dit, dépendant de la commune de Bégard

Blotti entre les plaines arrondies du pays de Bégard et le ruisseau du Kerogan, ce joli Hameau est bien vivant depuis le 17^e siècle.

Son modeste manoir Trégorois veille sur 4 cottages aux boiseries de couleurs différentes. Une allée traverse le Hameau pour desservir chacune des maisons qui dispose de son propre jardin. Et si cela ne suffit pas, un parc mi-arboré mi-pelouse de 3ha, avec un verger de 90 pommiers, invite à la contemplation et au juste repos.

Un noyer, sentinelle tricentenaire, monte la garde au bout de l'allée et quelques châtaigniers, comparés à un guerrier incorruptible par les Celtes, rappellent que leurs fruits sauvèrent les Bretons de la famine. En saison, les châtaignes sont délicieuses grillées sur le poêle !

L'histoire

De la maison, on ne sait pas grand-chose. Seulement qu'un Michel Cavan, fils de François Cavan et de Marguerite Le Bastard, y naîtra en 1736 et y mourra 3 ans plus tard.

Le 1^{er} recensement en Europe -qui a été fait en Trégor !- indiquerait tout-de-même un hameau de Ker Riwalan en 1426. En tout cas, on date du XVII^e siècle ce manoir Trégorois bien modeste. Les différents propriétaires se sont attachés à le restaurer et à faire tenir debout cette maison noble qui, depuis ces deux étages remaniés au fil des siècles, veille.

Le tout semble inébranlable et témoigne du cœur et de la hardiesse bretonne : « Kentoc'h mervel eget bezañ saotret * » (« Plutôt la mort que la souillure »).

* devise bretonne : Au X^e siècle, Alain II de Bretagne, dit Barbetorte, motiva ainsi ses troupes lors d'une bataille contre l'ennemi ... Normand.

Les valeurs

Juin 2020, en plein tourbillon de la crise sanitaire Covid-19, nous « craquons » pour ce Hameau idéalement situé, en zone protégée, loin et pas si loin du tumulte de la côte en saison. En grande partie rénové, il semblait attendre la relève, suite au départ de ses anciens propriétaires qui avaient veillé avec goût et responsabilité sur ses vieilles pierres.

Nous partageons les valeurs de ceux d'avant nous. Alors nous poursuivons le travail avec la conscience qu'ici, nous ne nous disons pas propriétaires mais seulement usagers d'un lieu que nous nous sommes engagés à accompagner. **Aucun traitement chimique au jardin**, ni sur le verger des 90 pommiers, une attention de « **bon sens** » au tri des déchets, l'invitation pour les résidents d'estimer au plus juste leur consommation d'eau et de chauffage, **des produits locaux et bio valorisés**. L'intention étant de préserver au maximum le vivant.

Si nous avons cédé à la pression du « tout Wifi » c'est pour que chacun soit confortable, mais nous encourageons nos hôtes à faire l'expérience de couper la connexion pour se reconnecter ... au rouge-gorge, à la chouette hulotte, au Gwalarn qui souffle de temps de temps, parfois un peu fort.

L'écologie

Ce n'est pas facile d'être cohérent. Entre les valeurs et les actes engagés, il y a un espace à discussion !

En tout cas, sans être une profession de foi, voilà notre cap en matière d'écologie au Hameau. On espère que vous vous y retrouverez un peu. On est déjà très touchés des petits pas que vous pourrez faire sur ce chemin.

Compost

1 à 2 composteurs sont à disposition dans le jardin : à la droite du grand hangar. Dans chaque gîte, un bac à compost est à disposition. Vous trouverez également une affichette de ce que nous y mettons.

Consommation électrique

- Les éclairages de l'allée principale du Hameau et du parking sont pour la plupart solaires. Chaque gîte dispose d'un éclairage en façade et/ou pour le jardin. Ils sont alimentés par le compteur électrique. Avant de se coucher ou de partir, on peut checker s'ils sont bien éteints.
- On pourra peut-être veiller aussi à une utilisation raisonnée de l'éclairage intérieur et extérieur.
- Dans la buanderie, un sèche-linge est à votre disposition. Toutefois, comme la « fée électricité » ne l'a pas fait très économe, on vous invite, quand c'est possible, à faire sécher votre linge sur les étendeurs. Consigne valable par beau temps !

Eau

- Pour les stages/séminaires, des fontaines à eau en terre cuite « Stefani » sont à disposition à l'auberge. Le filtre à eau est efficace sur l'élimination des bactéries, du chlore, des métaux lourds, tout en conservant les sels minéraux. L'eau passe à travers trois filtres :

- *Couche 1* : la céramique retient les impuretés et filtre l'eau à une vitesse suffisante.
 - *Couche 2* : L'extérieur et l'intérieur de la cartouche sont imprégnés d'argent colloïdal, qui élimine les bactéries.
 - *Couche 3* : La cartouche filtrante est remplie de charbon actif, une matière hautement absorbante. Le charbon actif a la capacité de retenir par adsorption. Il permet de désodoriser l'eau et supprimer les traces et les goûts de chlore.
- L'eau est précieuse, on peut s'accorder au moins là-dessus ! alors, on apprécie que nos hôtes en fassent un usage modéré. Les lave-linge à disposition dans la buanderie disposent de programmes courts.

Déchets

2 containers sont à disposition à la sortie du Hameau :

- Noir : déchets ménagers
- Jaune : recyclage. Une affichette dans vos gîtes indique ce qui est recyclé
- Jour de relevage

Produits utilisés dans les gîtes

- Avec le passage du Covid, on a du s'adapter aux consignes de ménage. Pas toujours simple de n'utiliser que des produits biologiques pour vous garantir un cadre sanitaire irréprochable. Alors, on a mixé un peu les deux
- Lave-vaisselle et lave-linge : les canalisations du Hameau apprécient davantage la lessive liquide que les tablettes. Vous en aurez toujours dans vos gîtes. Et s'il vous en manque, dites-nous !
- Le « petit coin » : lui aussi il a besoin d'être dorloté. L'assainissement du Hameau ne supporte rien d'autre que le papier toilette dans les wc.

Les gîtes

Pour entrainer votre breton :

- Ti Dour : l'eau
- Ti Aval : la pomme
- Ti Sistr : le cidre
- Ti Gwez : l'arbre

Et l'ensemble donne un bon aperçu de l'âme du Hameau.

Nous nous sommes mis à votre place, nous demandant ce que nous aimerions trouver dans un gîte 3 étoiles. Alors, on a fait au mieux avec ces bâtiments du 18^e et 19^e siècles, tant au niveau du confort (toute la literie a été renouvelée en 2022), de l'utilité que de la décoration. S'il vous manque quelque chose, venez-nous voir !

Nous rappelons que tous les bâtiments du Hameau, compris les gîtes, sont non-fumeurs.

En cas de sécheresse, de temps très chaud et/ou de vent, nous vous serons reconnaissants de ne pas utiliser les BBQ.

La buanderie

On y accède par une petite porte dans le flanc du hangar, toute proche du noyer tricentenaire.

Vous y trouverez tout ce qu'il faut pour vous rendre la vie facile :

- 2 lave-linge (voir fiche « Ecologie »), lessive liquide uniquement, pinces à linge
- 1 sèche-linge (voir fiche « Ecologie »)
- 4 BBQ : les 2 petits pour les gîtes Ti Dour et Ti Gwez ; les 2 plus grands pour Ti Aval et Ti Sistr
- 1 chaise et 1 lit pliant BB
- Parasols et socles à remplir d'eau
- Des jeux pour dehors et dedans (en cas de rare pluie ...) : à découvrir le jeu du « palet breton »

La salle de pratique

Usage

L'aile du manoir avait été laissée toute nue, tout était à créer. Alors, on a retroussé les manches (surtout les talentueux artisans !) et on a imaginé une jolie salle en étage. Des pierres apparentes jointées à la chaux, un parquet en chêne naturel seulement protégé d'une huile écologique, de nombreuses ouvertures pour laisser entrer la lumière et le soleil, il se dégage de cet endroit-là une ambiance, plus que du calme. On y est paisible.

La salle est mise à disposition des groupes de pratiques pour les retraites de méditation, stages de yoga, de qi-gong, etc. A disposition, des tapis de sol, des coussins de pratique (zafus), chaises et couvertures.

Pour les séminaires professionnels (entreprises/collectivités), nous l'équiperons en un rien de temps, avec tables, chaises, paper-board. A disposition : vidéoprojecteur/écran, connexion wifi, éclairage différentiel.

Commodités

1 toilette lavabo en rez-de-chaussée.

Horaires

Lors des retraites, la salle de pratique est ouverte dès 06h45 et ferme à 22h.

Recommandation

Pour préserver ce bel espace, il est demandé de se déchausser en bas de l'escalier.

L'auberge

Usage

Elle aussi, elle s'est refait une beauté. Toute vêtue de son granit et de ses huisseries bleues de la mer pas très loin, elle est, pour l'instant, uniquement utilisée pour la réception des événements au hameau. La capacité de la salle est de 25 personnes, mais aux beaux jours, (c'est-à-dire une partie de nombreux jours de l'année !), la terrasse plein sud donne un petit goût de farniente.

Cuisine

Corinne, notre « cuisinière maison », concocte une cuisine plutôt vegan/végétarienne, tout en sachant s'adapter aux goûts de nos hôtes. Vous avez des intolérances alimentaires ou des allergies, elle déploiera sa créativité pour vous proposer des menus adaptés et savoureux. L'ensemble est quasiment totalement biologique, nous nous efforçons que ce soit du 100%. Et au mieux aussi, en circuit court, notamment pour les légumes, les confitures/miels.

Les petits-déjeuners sont pris eux aussi à l'auberge sous forme de buffet.

Et si, pour un événement personnel ou un séminaire d'entreprise, vous avez des envies particulières, nous y répondrons !

A moins d'y avoir été invité-e, nous vous remercions de ne pas accéder à la cuisine.

Boissons alcoolisées

L'auberge détenant une licence 3, seuls les alcools inférieurs à 12,5° sont servis (vin, bière, cidre) et uniquement en accompagnement d'un repas.

Commodités

2 toilettes lavabos, dont 1 PMR, sont à disposition dans l'auberge.

Les événements au hameau

C'est simple : tout ce qui vous rendra heureux nous rendra heureux !

Nous avons à cœur que vous passiez de bons moments au Hameau. En tout cas, on fera de notre mieux pour y contribuer.

Usage

Toute l'année, nous accueillons des événements : pour les acteurs du secteur de la santé et du bien-être, nous mettons à disposition la salle de pratique et son matériel pour la tenue des retraites de méditation, stages de yoga, de tai-chi, qi-gong, etc.

Les séminaires professionnels (entreprises/collectivités) sont aussi les bienvenus dans la salle très polyvalente et facilement aménageable.

Hébergements et pension

Les 4 gîtes du Hameau accueillent jusqu'à 15 personnes selon les modes de couchage.

Les repas dans le cas des options « all inclusive » sont pris à l'auberge.

Collectivité

Parfois, le Hameau est totalement privatisé pour l'événement et à d'autres moments il ne l'est pas. Certains gîtes, qui ne seraient pas mis à disposition de l'événement, pourraient être proposés en location saisonnière. Nous sommes très reconnaissants à chacun-e de prêter attention au confort de l'autre. Cela sous-tend de veiller à :

- limiter les nuisances sonores à l'intérieur du Hameau,
- ne pas pénétrer dans les espaces privés,
- se garer sur le parking de façon raisonnée.

Nous rappelons que tous les bâtiments du Hameau, compris les gîtes, sont non-fumeurs.

A prendre avec soi pour les stages et retraites

Bagage : la météo bretonne est impermanente : s'il fait plusieurs fois beau par jour, il se peut que, même en plein été, il y ait quelques averses et que les soirées soient plutôt fraîches. A prendre pull, ciré, tongs, vêtements confortables, plaid et/ou châle, une serviette de toilette pour placer sur le tapis de sol. Les serviettes et les couvertures fournies par le hameau restent dans les chambres.

Usage de la salle de pratique : chaussons et chaussettes (chaudes) sont les bienvenus. Les chaussures restent en bas de l'escalier.

Lampe de poche : en cas de balade nocturne dans le parc, pour écouter les chouettes hulottes, même si le hameau dispose, tout le long de son allée principale, d'un éclairage automatique.

Lunettes de sommeil et boule Quiès : nous sommes à l'ouest, le jour se couche tard (vers 23h l'été). Il n'y a pas de volets dans les cottages, mais des rideaux occultants. L'hébergement étant partagé, veillez à votre confort sonore.

Réveil : et si c'était le moment de faire un usage limité de son téléphone ? en fait, la zone blanche dans laquelle se situe le hameau va considérablement vous aider ! le réveil est donc bienvenu.

Adaptateur secteur : si besoin.

Pensez à votre confort : si vous avez un coussin de méditation (pour les pratiques de méditation), prenez-le dans vos bagages si vous n'êtes pas trop chargé-e. De même, votre tapis de yoga si besoin.

Merci !

Votre avis compte beaucoup pour nous !

Dans les gîtes, vous trouverez un petit carnet dans lequel vous pourrez verser vos remarques, suggestions, appréciations, tout est bienvenu.

Sans oublier l'incontournable communication digitale !

- si vous avez réservé via une plateforme de locations saisonnières, vous pourrez y laisser un avis
- sur notre page GoogleMyBusiness, vous pourrez également donner une note et un commentaire : dans le moteur Google -> Ker an Avalenn -> dans la fiche de présentation

On appréciera grandement !

Merci d'avoir été là. Pour la joie, les sourires, les partages chaleureux.

Merci pour votre bonheur qui fait le nôtre.

Bon vent !

Ken'ar wech'all !

Contact et accès

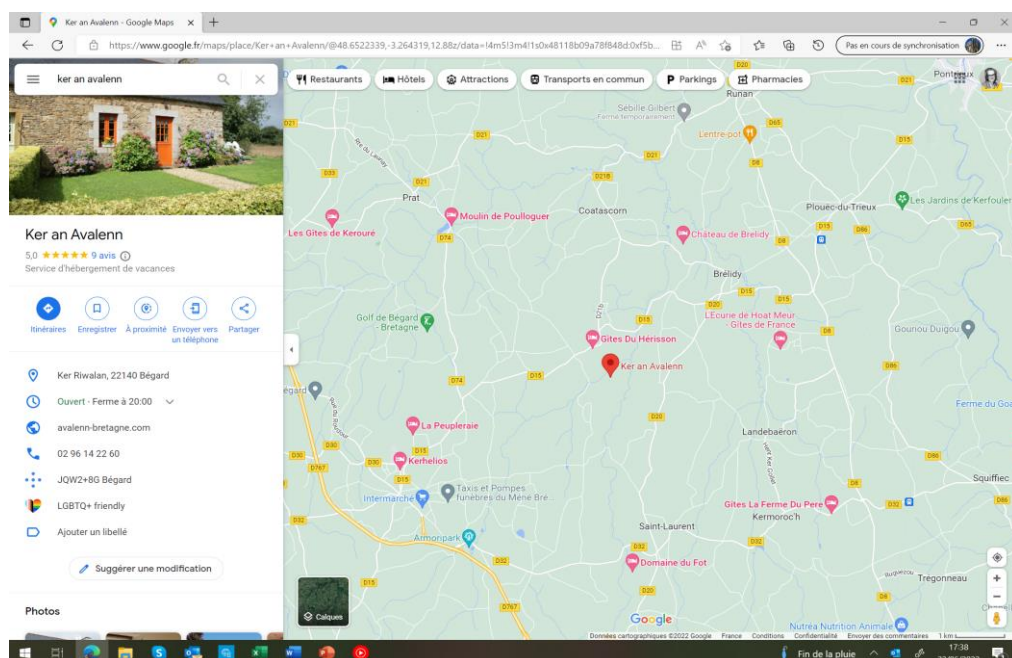
Pour nous joindre :

Tél : + (0) 296 14 22 60 / Port : + 33 (0) 664 86 58 08

Email : info@avalenn-bretagne.com

Site : www.avalenn-bretagne.com

Pour accéder :



ADRESSE

Ker Riwalan 22140 Bégard

GARE TGV À 20 MINUTES

Guingamp/Paris = 2h45

AÉROPORT

Rennes Saint-Jacques à 1h30

Brest 1h