

LE BAIN EN FORÊT AU PARC DE L'AMITIÉ ROTARY

– Vous vous êtes déjà senti rafraîchi après une excursion en forêt? Ce n'est pas une coïncidence. Le bain en forêt est connu à travers le monde comme pratique rafraîchissante et régénératrice. Prenez une matinée ou encore un après-midi pour vous allonger dans la forêt au Parc Rotary.
 599, chemin Macewen

YOGA AU PARC GREEN'S SHORE

– Qu'y a-t-il de plus enrichissant qu'une séance de yoga au bord de la mer? On y retrouve plein d'endroits où pratiquer votre routine matinale et mettre au point votre posture du guerrier devant un lever ou encore un coucher de soleil.
 464, rue Water

AU BORD DE LA MER SUR LA PROMENADE BAYWALK

– Sentez la chaleur du soleil alors que vous vous réjouissez de l'air frais et des vues panoramiques de l'océan. Passer du temps à l'extérieur est bon pour le moral, et l'air frais de Summerside est la clé pour atteindre le bien-être.
 Promenade Summerside, tronçon de 7 km.

REIKI RED SANDS

– Le reiki est l'art de la guérison par l'énergie. Il promeut l'équilibre et l'harmonisation des aspects physiques, émotionnels, mentaux et spirituels pour la guérison holistique. Laissez-vous envelopper par l'expérience reiki Red Sands sur les rives de l'Î.-P.-É.
 Par rendez-vous seulement, appelez le 902-888-2665.
 237, voie Campbell's, Borden-Carleton

LE PADDLE SHACK – Le Paddle Shack a tout ce qu'il vous faut pour faire du paddleboard, du yoga sur paddleboard, du kitesurf, ainsi que de la bicyclette. Vous pouvez y louer de l'équipement, ou encore y réserver une visite, un cours ou un guide. Au Paddle Shack, vous retrouverez tout ce dont vous avez besoin pour explorer les terres et les eaux. Consultez leur site web pour de plus amples renseignements au sujet des locations ou des cours – suppei.ca.
 368, rue Water

LE MARCHÉ FERMIER DE SUMMERSIDE – L'endroit idéal où découvrir tout ce qu'il y a de local. On y retrouve un groupe éclectique d'agriculteurs, de producteurs de produits alimentaires, d'artisans et d'artistes locaux. Le marché fermier de Summerside est rempli de tous les meilleurs produits locaux. Emportez-y votre propre sac et achetez-vous tout ce dont vous aurez besoin pour un pique-nique pendant votre excursion du jour, ou encore assurez-vous d'avoir des produits de l'Î.-P.-É. lorsque vous planifiez vos repas.
 Ouvert les samedis de 9 h à 13 h.
 250, rue Water

REPAS

D

D

S

MÉTÉO



ARGENT DE POCHE

BUDGET	DÉPENSÉ	RESTANT