

## LES INTERVENANTS

**Nathalie BOURGIN** Enseignante du mouvement Diplômée d'État Remise en forme – Pilates – Anatomie par le mouvement Blandine CALAIS GERMAIN  
Médiation par le mouvement dansé – Relaxologue certifiée

**Jacques LAPORTE** Chanteur classique (soliste et choriste baryton-basse) et chanteur guitariste (chansons françaises) – Anatomie pour la Voix B. CALAIS-GERMAIN (2013) – Certifié en Massages de bien-être et de détente (2021) et méthode SINOVI B. CALAIS-GERMAIN (2025) – En formation de Psychophonie M.L.-AUCHER (en cours).

## LES TARIFS

**275€** les ateliers + location de la salle (chèques vacances acceptés)

Nous pouvons vous réserver une chambre à l'Abbaye en pension complète (282€ en chambre individuelle / 240€ en chambre partagée) + 2,50€ taxe de séjour

## INFOS & RESERVATIONS

Nathalie 06 70 31 46 04, [nathaliebourgin35@gmail.com](mailto:nathaliebourgin35@gmail.com)

Jacques 06 61 50 99 16, [lavoixenformes@orange.fr](mailto:lavoixenformes@orange.fr)

Merci d'adresser un chèque ou virement de réservation à :

**Association Bien-être et mouvement**  
33 rue Pierre Varin de la Brunelière  
35700 RENNES

ainsi qu'une fiche d'inscription sur le site [www.nathaliebourgin.com](http://www.nathaliebourgin.com)

\*\*\*

## \*EN FORME EN CHANTANT\*



Jeudi 14 au Dimanche 17 Mai 2026  
Abbaye de St Jacut de la mer (Côtes d'Armor)

Et si vous offriez (à vous-même ou à un.e proche)  
un séjour de détente corporelle et de chant,  
en Bretagne,  
dans un cadre patrimonial et naturel exceptionnel !

4 jours pour décompresser, se détendre,  
se (re-)trouver, reprendre de l'énergie  
et prendre soin de son corps en chantant.

## LE PROGRAMME

### Jeudi 14 mai

14H 14H30 Accueil rdv accueil de l'Abbaye

14H30-15H30 Présentation - programme - consignes

15H30 – 16H Relaxation musculaire( N)

16H collation et mise à disposition des chambres

17H – 18H45 Atelier corps et voix\* – **Fondamentaux et Vibrations** (J)

19H Diner

20H30- 21H30 Atelier Bien-être (assouplissements – Relaxation)

### Vendredi 15 mai

8H15-9h Petit déjeuner

9H30 -11H30 Marche - Réveil matinal et PILATES sur la plage  
(mobilités articulaires, tonicité périnée souffle abdominaux profonds)(N)

Pause

12H30 Déjeuner

14H30 -17H30 Atelier Corps et voix\* - **Souffle et Respiration** (J)

17H30 Thé..

18H -19H:randonnée

19H Diner

20H30 21H30 Atelier Bien-être (assouplissements et Relaxation)

## Samedi 16 mai

8H15-9H Petit déjeuner

9H30 -11H Salle Abbatiale Atelier corporel  
espaces et mobilités (cage thoracique, bassin  
+ mouvements improvisés)

11H -12H30 PAUSE

(ou randonnée pour ceux celles qui le souhaitent)(N)

12H30 Déjeuner

14H30 -17H30 Atelier Corps et voix\* - **Ancrage et verticalité** (J)

17H30 Thé..

pause ou séance de relaxation pour ceux celles qui le souhaitent (N)

19H Diner

20H30 -22H Concert chantant - **Chansons françaises (Brassens, Sylvestre, Jonasz, Le Forestier, Jonasz, Hardy, Souchon, Lavilliers, Chanson Plus Bifluoré, traditionnels ...) chantées ensemble, avec l'aide des textes (bref, une sorte de karaoké vivant 😊)** (J)

## Dimanche 17 mai

8h15-9H Petit Déjeuner

9H15-10H15 PILATES (N)

Pause

10H30 Atelier corps et voix\* - **Expressivité et synthèse** (J)

12H Débriefing stage

12H30 Déjeuner

14h Café thé pris en commun

14H30 Fin du stage

(\* Chaque atelier quotidien « Corps et Voix » sera composé d'une alternance entre exercices corporels et séquences vocales (chants simples, à l'unisson, polyphoniques et en canon).