

SEJOUR FORME & BIEN-ÊTRE
11 au 13 Décembre 2026
Abbaye de St Jacut de la mer

Relaxation – Pilates doux - Marches – Massage

Hiver

*Nous poser à l'Abbaye de St Jacut de la mer
ralentir au rythme de la nature qui nous entoure
le site et la saison procurent le calme et la distance
qui nous sont parfois nécessaires afin de nous ressourcer.*

*Le stage propose une pratique corporelle douce:
PILATES et RELAXATION
des marches à pied depuis le site
AINSI QU'UN MASSAGE BIEN-ÊTRE.*

Le PROGRAMME

Vendredi 11 Décembre
coucher du soleil 16H54 17H31

marée pour les Ebihens: 14H58 (départ 2H et retour 1H30 avant et après cet horaire)

14H 14H30 Accueil et présentation salle Abbatiale
15H 16H30 Marche sur le sentier côtier
16H30 goûter, boissons chaudes à l'Abbaye
17H remise des chambres pause (**17H massage - 18H massage**)*
19H15 Dîner
20H30 Séance d'étirements et relaxation

Samedi 12 Décembre
lever du soleil 7H58 8H35, coucher du soleil 16H54 17H31
marée basse : 15H32

8H 9H30 Petit déjeuner (9H massage)*
10H Atelier PILATES (salle Abbatiale) (ou massage)*
11H Relaxation & Méditation (ou massage)*
12H15 Déjeuner
14H 16H30 marche et visite des ruines restaurées du château du Guildo
16H30 goûter boissons chaudes à l'Abbaye (16H30 massage, 17H30 massage)*
pause
18H30 19H Pilates doux, étirements (ou massage)*
19H15 Dîner
20H30 Séance d'étirements et relaxation

Dimanche 13 Décembre
lever du soleil 7H59 8H36, coucher du soleil 16H54 17H31
marée basse 16H05 (départ 2H et retour 1H30 avant et après cet horaire)

Petit déjeuner 8H 9H30 (9H massage)*
restitution des chambres pour 10H
10H15 PILATES (ou massage)*
11H15 Relaxation & Méditation (ou massage)*
12H15 Déjeuner
13H45 départ pour les Ebihens
16H départ des Ebihens

17H
Fin de notre séjour, thé, boisson, goûter
*

Nathalie BOURGIN, Educatrice d'activités physiques Diplômée d'État, Praticienne
certifiée en Sophro-Relaxation, Enseignante PILATES

Rachel rachelmassage_yoga, Praticienne diplômée en massages bien-être
Rachel sera présent lors du séjour si vous souhaitez un massage individuel*

*

Vous rendre à l'Abbaye
en train la gare la plus proche est St Malo, une navette (SAUF DIMANCHE)
vous conduit jusqu'au pied de l'Abbaye
en voiture et covoiturage St Jacut se trouve à 1H de Rennes

*

Les Tarifs
Je réserve pour vous votre chambre
en pension complète 2 nuits par personne
(le linge de lit et toilette est fourni, wc et salle de bain privative)
CHAMBRE INDIVIDUELLE 176,50€ (taxe de séjours incluse)
CHAMBRE PARTAGEE.....150,50€
salle d'activité40€
activités, organisation.....250€
massage individuel (en +)55€
TOTAL CHAMBRE INDIVIDUELLE : 466,50€ CHAMBRE PARTAGEE : 440,50€

*

VOTRE RESERVATION
Une fiche d'inscription est à remplir, un chèque ou virement de 100€ d'arrhes
merci d'indiquer votre choix de chambre et si vous souhaitez un massage
également si vous réservez sans hébergement ou en 1/2 pension ou seulement les
nuitées

RESERVEZ DES A PRESENT
INFOS ET RESERVATIONS :
Nathalie BOURGIN 06 70 31 46 04, nathaliebourgin35@gmail.com
www.nathaliebourgin.com