

SEJOUR ATELIERS D'ECRITURE & BIEN-ETRE SUR LA PRESQU'ÎLE DE RHUYS

ETE 2026 : du 6 au 9 Août

ATELIERS D'ECRITURE – LECTURE A VOIX HAUTE
PILATES – SEANCES DE RELAXATION – MARCHES – MASSAGE INDIVIDUEL



Le cadre idyllique de la Presqu'île de Rhuy nous ouvre **ses espaces poétiques, ses plages et ses chemins de randonnées**, la variété de ses paysages, les jardins intimistes de l'Abbaye.

Le stage propose d'**alterner les temps dédiés au corps et au bien-être avec les temps d'écriture et de lecture à voix haute.**

Des temps à soi sont également prévus pour les marches et baignades par exemple.
Les activités sont accessibles à tous.tes sans prérequis.

La méthode Pilates et la Relaxation permettent de relier le corps et l'esprit. Elles développent la stabilité et le calme en profondeur au travers du mouvement et de la respiration.

Les ateliers d'écriture invitent à une exploration individuelle et aux créations communes : voyager dans son intériorité, exprimer son imagination par les mots, poser ses pensées, écouter, lire, un moment libérateur et ressourçant.
L'expression est vécue et partagée dans une ambiance conviviale et bienveillante.

LE PROGRAMME

JEUDI 6 AOÛT

14H Accueil et installation dans les chambres

14H30 Présentation du séjour

15H à 16H30 randonnée à pied sur le sentier côtier et village de St Gildas

pause

17H Atelier d'écriture avec Sarah

19H Dîner

20H30 Séance de Relaxation avec Nathalie

VENDREDI 7 AOÛT & SAMEDI 8 AOÛT

8H Réveil matinal en mouvement

8H15 - 9H Petit déjeuner (9H – 10H15 massage)

10H30 - 12H30 marche et PILATES sur la plage avec Nathalie

(ou massage 10H30 11H45)

12H30 Déjeuner (13H45 – 15H massage)

15H - 18H Atelier d'écriture avec Sarah

pause ou 18H - 19H Séance souplesse avec Nathalie (18H -19H15 massage)

19H Dîner

VENDREDI 20H30 -21H RELAXATION (20H – 21H15 massage)

SAMEDI 21H soirée lectures / surprise

DIMANCHE 9 AOÛT

8H Réveil matinal en mouvement

8H15 - 9H Petit Déjeuner

9H30 - 11H30 marche et PILATES sur la plage

pause

12H30 Déjeuner

14H - 16H Atelier d'écriture avec Sarah

16H - 16H30 Fin de notre séjour , retours d'expériences

LES INTERVENANTES

Nathalie BOURGIN crée et organise des stages et séjours qui se vivent tels des parenthèses privilégiées où se rencontrent les lieux naturels d'exception, les pratiques corporelles (Pilates, massage, méditation, marches) et les pratiques artistiques (l'écriture, le mouvement dansé, le chant). Diplômée d'État, Relaxologue certifiée, Nathalie est formée en Anatomie & Mouvement par Blandine CALAIS GERMAIN, PILATES et méthode DE GASQUET

Sarah MIRANTE est Comédienne et Conteuse.
Créatrice de la Compagnie théâtrale *La Compagnie du CHIENDENT*.
Professeure d'enseignement artistique au Conservatoire de Rennes, sa collaboration avec des auteurs, des danseurs, des musiciens et des maîtres de yoga l'amène à élaborer un travail autour de l'écriture, du mouvement, de la voix et du souffle.

Catherine HERVE est Praticienne en SHIATSU, www.histoiredempreintes.com
Médecine au Japon, le shiatsu considère que le corps et l'esprit ne font qu'un. Il permet de prévenir et réduire les douleurs mais également d'agir sur le stress et les émotions en stimulant les méridiens et points d'acupuncture définis sur le corps.

LES TARIFS

Pour réserver votre séjour de 4 JOURS

l'hébergement en pension complète + la location de la salle

317€ en chambre individuelle confort (avec salle de bain)

272€ en chambre individuelle standard (sans salle de bain)

242€ en chambre partagée confort

l'organisation et les activités hors hébergement 250€

Les serviettes de toilettes sont fournies, les lits sont faits à notre arrivée

Les repas seront sans viande mais composés de poisson et végétarien

Les conditions d'annulation :

- Remboursement jusqu'à 30 jours avant le séjour en déduisant 60€ de frais de dossier.
- Les arrhes et les frais de dossier sont conservés pour une annulation entre 30 jours et 48H.
- Moins de 48H la totalité du séjour est due.

Association Bien-être & Mouvement

33 rue Pierre Varin de la Brunelière, 35700 RENNES

Nathalie BOURGIN: 06 70 31 46 04. nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Sarah MIRANTE : 06 15 31 34 38. smirantepetit@gmail.com