

SEJOUR FORME &BIEN-ETRE
Pilates – Randonnées – Relaxation
Massage bien-être*

SUR LA PRESQU'ILE DE ST JACUT DE LA MER (22)

17 au 19 Octobre 2025



PROGRAMME

Vendredi

14H 14H30 Accueil

14H30 -15H Présentation du séjour

15H-17H Randonnée sur le sentier côtier

(à pied depuis l'Abbaye, boucle sur le sentier côtier qui nous permet de découvrir 2 versants de la presqu'île)

17H pause et remise des chambres

18H -19H Séance de Pilates

(souplesse et renforcement gainage respirations)

19H15 Dîner

20H Séance de Relaxation & méditation

(auto massages en profondeur, respirations anti stress)

Samedi

8H-8H30 Yoga Stretch

(Pour les lèves tôt, réveil matinal)

8H -9H30 Petit Déjeuner servi dans ce créneau horaire

9H30 - 10H15 Pilates

(mobilités et renforcement musculaire

10H30 Départ pour l'île des Ebhiens (retour maximum départ de l'île
14H10)

Déjeuner : pique nique aux Ebhiens ou à l'Abbaye (selon la météo)
pause temps à soi

***** rdv massage possible 15H – 16H**

***** rdv massage possible **** 16H 17H *******

17H -18H30 Souplesse et Relaxation (**ou massage *****)

19H15 Dîner

****** rdv massage possible 20H 21H ******

21H Soirée dansée, danses en cercle, danses libres

Dimanche

8H-8H30 Yoga stretch

(pour les lève tôt, réveil matinal)

8H30 9H Petit déjeuner

Temps à soi (les chambres doivent être libérées pour 10H)

****** rdv massage possible 9H30 10H30 *******

10H30 -11H30 Séance Pilates (**ou massage ****)

***** rdv massage possible 11H30 12H30 ******

12H15 Déjeuner

13H30 15H30/16H Départ randonnée vers le Château de Guildo
(**ou massage *****)

16H/ 16H30 Fin de notre séjour
partages -

Les tarifs

L'hébergement en pension complète

210€ en chambre individuelle

178€ en chambre partagée

les activités

180€

location de la salle

35€

il vous est possible de réserver une séance de massage individuel 50€

avec Béatrice JOUAULT

MASSAGE CALIFORNIEN

MASSAGE LOMI LOMI

Nathalie BOURGIN

Educatrice d'activités physiques diplômée d'État
Professeure Pilates certifiée/ Méthode De Gasquet

Sophro-Relaxologue certifiée

www.nathaliebourgin.com, 06 70 31 46 04