

SEJOUR

PILATES – RELAXATION – RANDONNEE

et séance individuelle en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

SUR LA PRESQU'ILE DE RHUYS

Du 20 au 22 Février 2026



**Le séjour se déroule
du vendredi 14H au Dimanche 17H
au sein de l'Abbaye de St Gildas de Rhuy**

**L'hébergement à l'Abbaye vous y est proposé selon votre choix
en chambre individuelle ou partagée**

**Les ateliers
sont proposés dans une des salles spacieuse donnant sur le parc**

Les activités sont et accessibles à toute personne se déplaçant sans difficulté

LE PROGRAMME



Vendredi

14H Accueil et installation

14H30 Présentation du séjour dans la grande salle

14H45 15H30 Atelier PILATES (séance pour nos jambes ancrage et force)

15H30 Marche campagne et sentier côtier (à pied depuis l'Abbaye)

17H pause thé temps à soi

18H Atelier souplesse (auto massage de nos pieds, souplesse des jambes)

19H Dîner

20H30 21H Relaxation/ Méditation du soir

(se préparer à une nuit réparatrice)

Samedi

9H Petit déjeuner

**10H -10H45 Atelier PILATES (la mobilité et l'axe
notre colonne vertébrale)**

**11H Relaxation et Méditation
(le non faire, le laisser faire)**

12H Déjeuner

(en silence)

Pause temps à soi

**14H30 Départ pour une marche sur le magnifique sentier côtier
(à pied depuis l'Abbaye)**

16H30 thé pause

**18H Atelier souplesse (prendre soin de notre dos
massages balles)**

19H Diner

20H30 Soirée Danses collectives Danses du monde (grande salle)

*(je vous partage ma joie des danses du monde, certaines plus dynamiques d'autres
invitant à plus d'intériorité
le plaisir de danser ensemble)*

Dimanche

9H Petit déjeuner

10H-10H45 Atelier PILATES (l'équilibre séance avec les rouleaux pilates)

11H -11H45 Relaxation (auto réguler nos tensions)

12H Déjeuner

**13H30 Départ en voiture pour le Château de Suscinio
magnifique immersion dans l espace naturel préservé
entre plage – les environs du Château – l'observation des oiseaux**

**16H Fin du séjour
Partages et Méditation**

LES TARIFS

L'hébergement est proposé en pension complète (au choix) 193€ chambre
individuelle / 185€ en chambre partagée
Les activités 180€ / la location de salle 36€

Durant votre séjour **Céline ROBIDOU**

Réflexologue vous propose une séance individuelle
en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE **

inscription en amont du stage lors de votre inscription (50€ la séance)

Nathalie BOURGIN organise et anime les activités du séjour
Educatrice diplômée d'état d'activités physiques option métiers de la forme,
Professeure certifiée PILATES. Méthode De Gasquet
Sophro relaxologue certifiée

Nathalie propose des cours réguliers ainsi que des séjours en forme et bien-être principalement en Bretagne

nathaliebourgin35@gmail.com – 06 70 31 46 04

www.nathaliebourgin.com