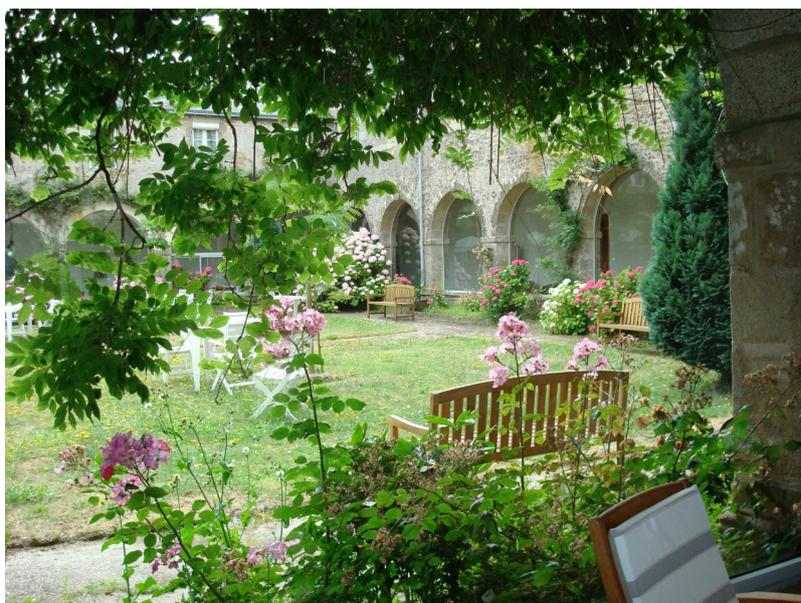


SEJOUR RESSOURCEMENT
PILATES DOUX – RELAXATION – BIEN-ETRE
et séance individuelle en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

SUR LA PRESQU'ILE DE RHUYS

Du 5 au 7 Septembre 2025



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

**L'hébergement à l'Abbaye vous y est proposé selon votre choix
en chambre individuelle ou partagée
Les ateliers corporels et bien-être
sont proposés dans une des salles spacieuse donnant sur le parc**

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

LE PROGRAMME



Vendredi

14H Accueil et installation

14H30 Présentation du séjour dans la grande salle
Atelier auto massage et Méditation

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

17H pause thé temps à soi

18H Atelier souplesse et Relaxation

19H Dîner

Méditation du soir

Samedi

8H30 Juste avant le petit déjeuner il vous est proposé
Marche en silence dans le parc réveil corporels

Méditation du matin

9H Petit déjeuner

10H Pilates dans la grande salle

11H Relaxation et Méditation

12H Déjeuner

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, Méditation

19H Dîner

**20H30 Soirée Danses collectives Danses méditatives
(grande salle)**

Dimanche

**8H30 Juste avant le petit déjeuner il vous est proposé
Marche en silence dans le parc réveil corporels**

Méditation du matin

9H Petit déjeuner

10H Marche jusqu'à la plage (selon météo)

Atelier PILATES sur la plage

11H30 Pause temps à soi

12H Déjeuner

**14H 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**

16H30 thé pause

17H Méditation

échanges et fin de séjour

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

