

SEJOUR FORME & BIEN-ETRE ST GILDAS DE RHUYS

ETE 2026: du 30 Juillet au 2 Août

PILATES & Randonnées Séances de Relaxation Massage
journée sur l'île aux moines



Jeudi 30 Juillet

14H accueil à l'Abbaye et remise des chambres

14H30 présentation du séjour (salle)

15H 16H30 randonnée douce pour la découverte de l'environnement

16H30 18H temps à soi (**massage 16H45 - 17H45**)

18H PILATES du soir (salle) (ou massage)

19H Dîner

20H30 Relaxation (salle) et présentation de la journée du lendemain

(20H30 21H30 massage)

*

Vendredi 31 Juillet

8H réveil matinal (salle) - 8H15 à 9H Petit déjeuner à l'Abbaye

9H -9H15 départ vers Kerners

embarquement 10H30 à Kerners pour l'île aux moines (30' de traversée)

11H randonnée – 12H30 déjeuner sur l'île (crêperie)

temps libre sur l'île jusqu'à 15H

15H à 16H30 randonnée sur l'île

17H embarquement 17H30 arrivée à Kerners retour à l'Abbaye

19H15 Dîner

Samedi 1^{er} Août

8H Réveil matinal (salle)

8H15 à 9H Petit déjeuner (9H 10H massage)

10H – 12H marche et PILATES sur la plage

12H30 Déjeuner

pause (13H30 14H30 massage – 14H30 15H30 massage)

15H30 16H30 relaxation (salle) (ou massage)

17H -18H PILATES (jardin) (ou massage)

(18H -19H massage)

19H Dîner

20H 20H30 RELAXATION (salle) lectures jeux partages

(20H 21H massage)

la place de l'Abbaye propose également des concerts l'été

*

Dimanche 2 Août

8H réveil matinal (salle)

8H15 à 9H Petit déjeuner (9H 10H massage)

10H départ (en voiture) randonnée

12H30 déjeuner dégustation fruits de mer ou pique nique

16H retour à l'Abbaye

fin de notre séjour (salle ou jardin)

Ce séjour est organisé et animé par **NATHALIE BOURGIN**
Diplômée d'État activités physiques de forme et de santé, certifiée yoga
stretch méthode De Gasquet, enseignante PILATES Relaxologue certifiée
Les séances en massages sont proposées par CELINE ROBIDOU ou
BEATRICE JOUAULT

Quoi apporter pendant votre séjour : chaussures de randonnée, baskets
un petit plaid pour les temps de relaxation, une tenue souple
shampoing et savon – chapeau, crème solaire
casquette pour les randonnées, votre maillot !

LES TARIFS:

TOUT COMPRIS = 567€ (pension complète et demi pension en chambre
individuelle confort+Salle et organisation + les activités +le bateau
ce qui n'est pas compris : le massage individuel (55€). les déjeuners crêperie
(environ 15€ à 20€) et dégustation huîtres (environ 12€)

06 70 31 46 04, nathaliebourgin35@gmail.com
nathaliebourgin35@gmail.com