

**SEJOUR FORME & BIEN-ETRE**  
**ST GILDAS DE RHUYS**  
**ETE 2026: du 30 Juillet au 2 Août**

**PILATES & Randonnées Séances de Relaxation Massage**  
**1 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 L'île aux moines avec notre guide Didier**

**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<sup>er</sup> 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, une serviette ( plage et massage)

### **LES TARIFS:**

**TOUT COMPRIS: 567€** (pension complète et demi pension en chambre  
individuelle confort+Salle+ les activités +le bateau- possibilité de suivre le  
**stage SANS HEBERGEMENT**, me contacter

**ce qui n'est pas compris :** le massage individuel ( 55€). les déjeuners crêperie  
( environ 15€ à 20€ ) et dégustation huîtres/pique nique dimanche

**06 70 31 46 04, [nathaliebourgin35@gmail.com](mailto:nathaliebourgin35@gmail.com)**

**[nathaliebourgin35@gmail.com](mailto:nathaliebourgin35@gmail.com)**