

**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 - 21H Relaxation (salle) et présentation de la journée du
lendemain

(20H30 21H30 massage)

*

Vendredi 31 Juillet

Journée dur l'île aux moines avec notre guide Didier

8H - 8H15 réveil matinal (salle) -

8H15 à 9H Petit déjeuner à l'Abbaye

9H30 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 une praticienne en
massage, bien-être ou réflexologie/ Amma assis ou praticienne en Shiatsu

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 comprennent l'hébergement total du séjour/ personne
+ la salle d'activité + taxe de séjour :**

AU CHOIX

en chambre individuelle confort

salle de bain privative et wc: **298€ (+267€* =565 € Tout compris)**

en chambre individuelle standard

wc et salle de bain à l'extérieur: **256€ (+267€* = 523€ tout compris)**

en chambre partagée confort

2 lits, salle de bain privative et wc: **227€ (+267€* = 494€ tout compris)**

**les activités, la traversée vers l'île aux moines AR, l'organisation :
267€***

stage SANS HEBERGEMENT : 297€ (activités, bateau et salle)

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

POUR RESERVER :

**06 70 31 46 04, nathaliebourgin35@gmail.com
nathaliebourgin35@gmail.com
arrhes 100€**