

**PROGRAMME DU SEJOUR FORME & BIEN-ETRE
DU 30 MAI AU 1ER JUIN 2025
ABBAYE DE ST JACUT DE LA MER**



Vendredi 30 Mai ☀ 6H12 – 21H56
marées : haute 10H21 basse 17H16

rdv 14H -14H30 à l'accueil de l'Abbaye
14H30 -15H30 présentation et 1^{er} atelier mise en mouvement
salle Abbatiale
15H30 -16H Séance de Relaxation
16H remise des chambres + temps de pause
17H – 19H randonnée
19H15 Diner
20H15 -20H45 Séance de Méditation salle Abbatiale

Samedi 31 Mai ☀ 6H11 -21H57
marées : haute 11H05 basse 17H57 - les Eibhiens 15H50 à 19H20

de 8H à 9H30 petit déjeuner
9H30 départ pour la Plage du Rougeret
(15 mins à pied) marche dans l'eau – réveil matinal
11H PILATES sur la plage
(baignade possible pour ceux qui le souhaitent = marée haute)

12H15 Déjeuner
14H30 – 15H30 Séance de relaxation
15H45 départ pour la traversée à marée basse vers l'île des Eibhiens
(45 mins environ pour rejoindre l'entrée de l'île -
2H de visite s/place, magnifique plage de sable fin à l'extrémité)

18H30 retour vers la Terre ferme, retour à l'Abbaye
19H15 Dîner

Dimanche 1er Juin ☀ 6H11 – 21H58
marées : haute 11H50 basse 18H36

de 8H à 9H30 petit déjeuner
les chambres doivent être restituées pour 10H
10H Réveil matinal
10H30 - 11H30 PILATES
pause , marée haute pour ceux celles qui souhaitent se baigner
(la plage du Rougeret est conseillée)
12H15 Déjeuner
14H randonnée vers le Château du Guildo
selon l'affluence proposition de rejoindre
un joli salon de thé « aux bonheurs d'Eleonore »
17H retour à l'Abbaye
Atelier de fin de séjour au jardin
17H30 FIN

Le séjour est organisé et animé par NATHALIE BOURGIN
Sophro-Relaxologue certifiée, Diplômée d'État pour l'enseignement des
activités physiques de forme et de santé, certifiée yoga stretch méthode De
Gasquet, enseignante PILATES certifiée
formée en médiation par le mouvement dansé...
06 70 31 46 04, nathaliebourgin35@gmail.com

Quoi apporter pendant votre séjour : chaussures de randonnée – chaussons
d'eau pour nos séances dans l'eau (mais possible sans)
un petit plaid pour les temps de relaxation
shampoing et savon – chapeau, casquette pour les randonnées
une tenue souple pour les ateliers

LES TARIFS :
en chambre individuelle : 210€ +180€ les activités + 35€ location de salle
en chambre partagée : 178€
séance individuelle en réflexologie plantaire proposée pendant le séjour
avec CELINE ROBIDOU REFLEXOLOGUE (50€ la séance)