

STAGE ECRITURE & BIEN-ETRE SEJOUR SUR LA PRESQU'ILE DE ST JACUT DE LA MER

Association Bien-être & Mouvement

ATELIERS D'ECRITURE – RELAXATION & MEDITATION – ATELIERS CORPORELS
LECTURES - MASSAGES INDIVIDUELS

Le cadre idyllique de la Presqu'île de St Jacut nous accueille pour profiter de ses espaces poétiques, ses plages de sable fin, les jardins intimistes de l'Abbaye afin de nous poser, nous relier à nos sensations par les pratiques corporelles douces (méditation & Relaxation, massage) et éveiller notre créativité (les ateliers d'écriture, lecture, mouvement.). Le stage propose d'alterner les temps dédiés au corps et au bien-être avec les temps dédiés à l'écriture, la lecture à voix haute, l'expressivité.

Des temps à soi sont également prévus pour les marches et baignades par exemple.
Les activités sont accessibles à tous(tes) sans pré requis.

Le stage invite à une exploration individuelle et aux créations communes : voyager dans son intériorité, poser ses pensées, exprimer son imagination par les mots & le mouvement, écouter, lire, un moment libérateur et ressourçant,
l'expression est vécue et partagée dans une ambiance conviviale et bienveillante.

LE PROGRAMME

VENDREDI

coucher de soleil 21H49 – Haute mer: 15H26 – Basse mer: 9H27 - 22H18

- rdv à partir de 10h à l'accueil de l'Abbaye
- **10H30 présentation du séjour (salle Hollande/ face à la mer)**
- **10H30 à 12H : ACTIVITES BIEN-ETRE, RELAXATION, ECRITURE**
 - **(salle Hollande ou jardin)**
 - 12H15 Déjeuner
- jusqu'à 15H temps à soi (haute mer à 15H26, baignade possible etc)
- **15H à 17H: ACTIVITES BIEN-ETRE, RELAXATION, ECRITURE (salle ou jardin)**
 - 17H goûter – remise des chambres
 - 17H30 – 19H temps à soi - baignade – balades - massage
 - 19H Repas
 - 21H coucher du soleil

SAMEDI

Soleil : 6H38 – 21H47 - Haute mer 16H49 – Basse mer : 10H56 - 23H40

- 8H à 8H30 : Réveil corporel-pieds dans l'eau sur la petite plage face à l'Abbaye
 - 7H15 à 9H15 : le petit déjeuner
- **10H à 12H : ACTIVITES BIEN-ETRE, RELAXATION, ECRITURE (Salle ou jardin)**
 - 12H15 : Déjeuner
 - jusqu'à 14H30: temps à soi (marée montante)
- **15H -17: ATELIER D' ECRITURE & LIEU INSOLITE + goûter aux «Thés d'Emma»**
 - 19H : Diner
- **Soirée 20H30 : lectures – danses – partages- musique – Soirée à nous (salle)**

DIMANCHE

lever du soleil: 6H39 – coucher : 21H46 – Haute mer : 18H -Basse mer 12H13
Les chambres sont libérées à 10H – bagagerie possible – douches au RDC accessibles en journée

- 8H à 8H30 : Réveil corporel- pieds dans l'eau sur la petite plage face à l'Abbaye
 - 7H30 à 9H15 : petit déjeuner
- 10H15 départ pour l'île des Eibhiens – pique nique sur l'île – départ de l'île 13H45
 - **15H à 17H: ACTIVITES BIEN-ETRE, RELAXATION, ECRITURE (jardin)**
 - 17H goûter et fin de notre séjour

LES INTERVENANTES

Nathalie BOURGIN crée et organise des stages/séjours qui se vivent tels des parenthèses privilégiées où se rencontrent les lieux naturels d'exception, les pratiques corporelles (Pilates, massage, méditation, marches) et les pratiques artistiques (l'écriture, le mouvement dansé, la lecture). Professionnelle Forme, Santé et Bien-être Diplômée d'État, Nathalie s' est formée en Anatomie & Mouvement par Blandine CALAIS GERMAIN, en médiation par le mouvement dansé, ainsi qu' aux approches intégrées corps-esprit (formateurs: Christophe ANDRE, Nathalie Rapoport-Hubschman ..).

Sarah MIRANTE est Comédienne et Conteuse. Créatrice de la Compagnie artistique LA COMPAGNIE DU CHIENDENT. Elle enseigne le Théâtre au Conservatoire de Rennes. Sa collaboration avec des auteurs, des danseurs, des musiciens et des maîtres de yoga l'amène à élaborer un travail autour de l'écriture, du mouvement, de la voix et du souffle.

Laure LEDANOIS est Praticienne en massage Bien-être, animatrice en constellations familiales, créatrice de la société HETRE & BIEN-ETRE à St Brieuc. Elle propose plusieurs soins durant le séjour pour votre bien-être: massage aux bols, massage chinois, massage ayurvédique.

« un moment d'une rare et profonde détente »

LES PRECISIONS SUR LE SEJOUR

les nuitées: Vous pouvez choisir votre hébergement en chambre individuelle ou partagée également de ne venir que pour le stage sans hébergement.

les repas: veuillez m'indiquer vos préférences: végétarien **ou** poisson ok – sans gluten/ laitage
Pour les séances individuelles en massage bien-être: un agenda vous sera remis à l'avance

pour réserver votre séjour: je vous remercie de m'adresser par chèque ou virement les arrhes 50% du total .

3 JOURS TOUT COMPRIS hébergement en pension complète + les activités et l'organisation
395€ en chambre double – 425€ en chambre individuelle – 200€ le stage sans hébergement
- 5 % pour une réservation 2 mois avant le stage (sur les activités) – 10 % pour un second stage (sur les activités) : *non cumulables*

Les conditions d'annulation : jusqu'à 30jours avant le séjour vous êtes remboursé – 25€ de frais de dossier les arrhes sont conservés pour une annulation entre 30jours et 48H avant le séjour – moins de 48H la totalité du séjour est due – veuillez nous contacter pour toute annulation pour maladie, hospitalisation.

Association Bien-être & Mouvement

33 rue Pierre Varin de la Brunelière, 35700 RENNES

Nathalie BOURGIN : 06 70 31 46 04. nathaliebourgin35@gmail.com – www.nathaliebourgin.com

Sarah MIRANTE : 06 15 31 34 38. smirantepetit@gmail.com

