

SEJOUR FORME & BIEN-ETRE

ABBAYE DE ST JACUT-DE-LA-MER (22)

Les 20 21 22 Octobre 2023

Programme

Vendredi – coucher du soleil 18H48 – marée basse : 17H47

Traversée possible de 15H45 à 19H17

Accueil 14H – 14H30: Thé et café de bienvenue

14H30: remise des chambres

15H30: RDV à l'Accueil devant l'Abbaye

pour notre randonnée vers l'île des Eibhiens

traversée à marée basse – baignade et découverte de l'île, site Natura 2000

Nous quitterons l'île à 18H -18H15

Dîner: 19H

Samedi - Lever du soleil : 8H24 – coucher : 18H46. Basse mer : 18H32

7H30 à 9H15: Petit déjeuner

*****Les chambres doivent être libérées pour 10H**les bagages peuvent être déposés dans la salle ou salle bagagerie de l'Abbaye*****

10H -10H30: SOUPLESSE & AUTO MASSAGES (salle Hollande)

10H30 -11H15: PILATES (salle Hollande)

pause baignade possible, marée haute (mais petit coefficient)

12H15: déjeuner

pause

14H30: départ rdv à l'extérieur de la salle Hollande

randonnée versant OUEST du sentier côtier vers les ruines du Château du Guildo

16H30: Goûter, thé possible aux Bonheurs d'Eléonore, salon de thé

à 15 mins du Château (nous verrons si nous déposons nos voitures pour le retour)

19H Dîner

Soirée: 20H30 (salle Hollande): danses et musiques de tous styles, ou soirée relaxation et bols tibétains avec Laure, partages de lectures de nos textes ou chansons préférées..bienvenues à vos envies du moment.

Dimanche - lever du soleil 8H25

7H30 à 9H15: Petit déjeuner

9H30 – 10H15: SOUPLESSE & AUTO MASSAGES (salle Hollande)

10H15 – 12H15: randonnée tour de la Presqu'île par le versant Est sentier côtier (départ Rdv à l'extérieur de la salle Hollande)

12H30: Déjeuner

Temps à soi

14H30 -15H15: Séance de RELAXATION (salle Hollande)

15H30 - 16H15: PILATES (salle Hollande)

17H : Fin de notre séjour autour d'un goûter, thé, café : échanges et partages