

Séjour Forme & Bien-être
St Gildas de Rhuys
du Vendredi 4 Avril 14H au Dimanche 6 Avril 17H

Hébergement proposé en pension complète
à l'Abbaye de St Gildas de Rhuys

Proposition en + de votre séjour
d'une séance individuelle en massage Bien-être
VENDREDI & SAMEDI
avec **Julia MARTIN** Praticienne en massage bien-être à Sarzeau
(au choix s/place californien – ayurvédique – drainant – Kobido : massage du visage)
certains créneaux sont à choisir sur les temps d'atelier ou randonnée
pour le massage = chambre au 1^{er} étage au dessus de la grande salle de pratique

Nous serons hébergés dans l'Abbaye de Rhuys, lieu de repos et de ressourcement.
Le Centre d'accueil culturel et spirituel accueille des stages et séminaires
dans un cadre naturel préservé qui nous permet de trouver le calme et la tranquillité
qu'il nous est tout naturellement demandé de respecter durant notre séjour.

Les chambres réservées sont équipées de douches et sanitaires personnels
disponibles vendredi à 16H que l'on devra libérer Dimanche à 10H
PENSEZ A APPORTER VOS SHAMPOINGS -GELS DOUCHE – SAVON
Les serviettes de bain sont fournies par l'Abbaye.

Il n'y a pas de menu spécifique proposé pour le moment (sans gluten, végétarien..)
Les repas sont pris dans la salle commune de restauration

Notre salle de pratique est une grande salle donnant sur le jardin au RDC
tapis, matériel et couvertures seront à disposition
mais vous pouvez apporter ce dont vous avez besoin (plaid, coussin)
Nous aurons accès à l'ensemble du parc de l'Abbaye mais des horaires sont à respecter pour les
sorties éventuelles du soir (tarifé au-delà de 22H)
*pour admirer le soir le coucher du soleil : rejoindre la pointe du grand Mont à pied (20 mins
depuis l'Abbaye) ou Port Navalo en voiture*

***** VENDREDI 4 AVRIL ***** coucher du soleil 20H25

14H accueil dans le jardin à l'entrée de l'Abbaye / remise des chambres possible
14H45 présentation et atelier dans la salle RDC thème : notre colonne vertébrale
mobilité et souplesse
15H15 -16H PILATES (auto aggrandissements – tonicité du dos)
rdv pour la randonnée devant la salle à 16H30
16H30 - 18H45 randonnée ou séance massage 16H30 – 17H30 Josiane / 17H45 -18H45 Carole
Pour les personnes qui aimeraient marcher 1H et non 2H15
notre randonnée passe à nouveau devant l'Abbaye à 17H30, rdv massage possible ou visite du
village par exemple
19H diner

20H – 20H30 atelier du soir salle rdc relaxation (préparation pour une nuit reposante)
ou séance massage 20H -21H **Nelly**

***** SAMEDI 5 AVRIL ***** lever du soleil 7H21 coucher 20H27

8H15 -9H Petit déjeuner

9H -10H massage individuel Cécile

10H -11H séance PILATES (salle du rdc ou jardins) (gainages et respirations profondes)

11H15 -12H séance de relaxation et méditation (salle rdc ou jardin) (les respirations)

OU 10H15-11H15 massage individuel Monique

11H30 -12H30 massage individuel Coco

12H30 déjeuner

jusqu'à 14H30 temps à soi **13H30 -14H30 massage individuel Nathalie**

14H30 – 17H randonnée

possibilité de massage individuel pour ceux qui ne souhaitent pas randonner

16H – 17H massage individuel Emilia

17H pause thé (espace)

17H -18H massage individuel – temps à soi **Aline**

18H -19H atelier souplesse (nos jambes essentiellement) ou **massage individuel 18H -19H Annie**

19H diner

20H -21H = atelier relaxation et méditation (ateliers des sons)

20H 21H massage individuel Brigitte

***** **Dimanche 6 Avril lever du soleil 7H19 coucher 20H28** *****
jour de marché 8H 13H place de l'Abbatiale st gildas de Rhuy

8H15 - 9H Petit déjeuner(nous libérons les chambres avant 10H)

9H30 départ pour le domaine de Suscinio 15 mins en voiture

proposition

10H -11H randonnée (les marais , espace sensible abritant une diversité d'oiseaux autour du château de Suscinio)

11H : 2 propositions

week-end « jardin médiéval » entrée gratuite dans le parc du Château pour le marché médiéval

Suscinio est un magnifique Château médiéval du XVe s

ou retour à St Gildas pour vivre le marché..

12H30 Déjeuner

14H- 15H PILATES

15H15-16H15 RELAXATION MUSICALE Plage Port Maria (nous la rejoindrons à 5 mins à pied depuis l'Abbaye)

16H30 - 17H fin de notre séjour autour d'une pause thé..

Le stage est organisé par l'Association Bien-être et mouvement
organisé et animé par Nathalie BOURGIN

Enseignante diplômée d'État d'activités physiques, Pilates, ateliers souplesse, formée par B De Gasquet en Yoga-Stretch, certifiée en Relaxation et formée en méditation (Christophe André)

Tél : 06 70 31 46 04, nathaliebourgin35@gmail.com