

PROGRAMME DU SEJOUR FORME & BIEN-ÊTRE
ABBAYE DE ST JACUT-DE-LA-MER (22)
Les 24 25 26 MAI 2024

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

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, 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

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

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

*Séances individuelles en réflexologie plantaire
sur rdv selon un agenda
communiqué quelques semaines avant le séjour
50^e la séance de 45 mins -1h
Céline ROBIDOU, Réflexologue à Rennes*