PROGRAMME DU SEJOUR FORME & BIEN-ËTRE

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

Les 24 25 26 MAI 2024

Programme

Vendredi – coucher du soleil 21H33– marée basse : 15H30 Traversée possible de 13H15 à 15H45

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 lîle, site Natura 2000 Nous quitterons l'île à 18H -18H15
Dîner: 19H

Samedi - Lever du soleil :6H00 - 21H34 Basse mer : 14H05
13H50 à 16H20

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 5H59 coucher 21H35
marée basse 14H45
traversée vers les Eibhiens possible de 14H25 à 16H55

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
50e la séance de 45 mins -1h
Céline ROBIDOU, Réflexologue à Rennes