

PROGRAMME DU SEJOUR BIEN-ETRE

Hiver: se recentrer..se ressourcer

du 25 au 27 Février 2022

ABBAYE DE ST JACUT DE LA MER

PILATES doux – Réveil corporel – Sophro-Relaxation - Méditation –
Marches quotidiennes - Soins individuels cranio-sacré - Concert méditatif

Vendredi 25 Février *Horaires des marées à St Jacut Haute 13H36 Basse 20H23*

14H: Accueil et début du séjour (Salle Abbatiale)

14H30 à 15H30: ATELIER (Salle Abbatiale)

16H à 17H: Marche sur le sentier côtier

17H Un thé goûter est proposé. Les chambres sont à disposition

18H à 19H Relaxation corporelle et Méditation (Salle Abbatiale)

19H15 Diner

Samedi 26 Février *Horaires des marées: Haute 15H17 Basse 9H19*

7H30 -9H15: Petit déjeuner

9H30 à 10H30: ATELIER (Salle Abbatiale) – *ou soin cranio sacré*9H30-10H30*

11H à 12H30: Marche sur le sentier côtier – *ou soin cranio sacré*11H à 12H*

12H30: Déjeuner *jusqu'à 15H : Temps à soi – soin cranio sacré *14H à 15H*

15H à 15H30 SOPHRO-RELAXATION (Abbatiale)*ou soin cranio sacré * 15H30 à 16H30*

16H30 à 17H: ATELIER (Salle Abbatiale) – *ou soin cranio-sacré* 17H à 18H*

17H: Un thé goûter est proposé

18H à 18H30: Méditation (Salle Abbatiale)

19H Diner

20H45 : CONCERT MEDITATIF Jaya et Mourad, Voix et musique

*Les voix multi instrumentales de Mourad Loucif et de sa complice et compagne
Jaya Girard vous proposent un concert méditatif original pour une soirée colorée,
expressive et vibratoire au cœur d'un voyage musical et sonore !*

Dimanche 27 Février *Horaires des marées:Haute 16H42 Basse 10H59*

7H30 -9H15: Petit déjeuner

9H30 à 10H: ATELIER – *ou soin cranio sacré 9H30 à 10H30**

10H30 à 12H30: Marche à l'Archipel des Eibhiens – *ou soin cranio sacré 11H à 12H**

*12H30 : Déjeuner. jusqu'à 15H: Temps à soi- soin cranio sacré 13H30 à 14H30**

15H à 16H : ATELIER – *ou soin cranio sacré 15H à 16H**

16H15 à 17H15 : SOPHRO-RELAXATION – *ou soin cranio sacré 16H30 à 17H30**

17H30 : thé et goûter sont proposés / échanges et fin du séjour 18H

LES INFORMATIONS SUR LE SEJOUR BIEN-ETRE

Ce séjour est accessible sans pré requis.

L'hiver est propice au retour à soi, au respect du rythme corporel en lien avec la saison hivernale afin de préserver et développer nos ressources.

La méthode PILATES ainsi que les ateliers corporels nous aideront à conscientiser et développer notre alignement vertébral et éveiller notre musculature profonde
les séances de Sophro-Relaxation et les temps de silence – méditation -
nous permettront de nous ressourcer

Le soin individuel en cranio sacré nous accompagnera dans une relaxation profonde
tout en rééquilibrant subtilement ce lien du crâne au bassin.

la marche, le silence, la nature et la méditation nous permettront de nous ancrer dans la saison et le moment présent.

*

À propos du Soin d'Ostéopathie Crânio - Sacrée - Mourad Loucif*

Ce soin individuel s'effectue à mains nues et utilise un toucher manuel léger doux et subtil au niveau du crâne mais aussi sur d'autres parties du corps - dos, pieds ...

Cette pratique subtile de l'ostéopathie - mise en place par l'inventeur de l'Ostéopathie Andrew Taylor Still - agit en profondeur à différents niveaux de l'être - physique, énergétique, émotionnel – favorisant la relaxation et la libération de tensions inutiles, la régénération de votre système et l'équilibre de votre être.

- Durée de la séance 1 heure (durée du soin manuel : 45 minutes environ)

- Tarif de la séance40,00 €

- Spécificité Le soin est reçu habillé.

*

Les Tarifs :

350€ en chambre solo

330€ en chambre partagée 2/3 personnes

*comprenant :l'hébergement 2 nuits en pension complète
les ateliers et enseignements corporels + les marches guidées*

+ 40€ : le soin individuel en cranio-sacré

10 % de réduction lorsque vous êtes déjà venu à un séjour !

Merci de remplir la fiche d'inscription

et me faire parvenir un chèque d'arrhes de 50 % du séjour

en cas d'annulation pour crise sanitaire : les arrhes vous sont rendus

en cas d'annulation de votre part 15j à 1j avant le stage : les arrhes sont encaissées

annulation 1j avant et le jour même : le stage dans sa totalité est dû

L'intervenante et organisatrice: Nathalie BOURGIN

Enseignante en Techniques corporelles

Diplômée d'État d'Education physique

Enseignante PILATES

Formée en médiation par le mouvement dansé

Sophro-relaxologue certifiée

Nos musiciens: Mourad Loucif & Jaya Girard

- Mourad est musicien de jazz - professeur de musique diplômé d'état et expérimente l'expression musicale depuis plus de 15 ans aussi à travers la transversalité des rencontres artistiques notamment avec la danse et l'image.

Il finalise aussi cette année une formation en Osthéopathie Crânio - Sacrée au College of Cranio Sacral Therapy – de Londres (CCST)

- Jaya est coach et praticienne holistique en santé naturelle, artiste et créatrice de la structure Ame d'Artiste avec Mourad où ils proposent ensemble des accompagnements de l'être et à la créativité. www.mouradloucif.com -

<https://jayaagirard.com> - www.amedartiste.com

*Au plaisir de partager avec vous
ce prochain beau séjour Bien-être
au coeur de ce lieu si exceptionnel*

Nathalie BOURGIN

33 rue Pierre Varin de la Brunelière

35700 RENNES

www.nathaliebourgin.com

nathaliebourgin35@gmail.com

06 70 31 46 04