

SEJOUR RESSOURCEMENT
PILATES DOUX – RELAXATION – RANDONNEE
et séance individuelle en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

SUR LA PRESQU'ILE DE RHUYS

20 AU 22 FEVRIER 2026



**Le séjour RESSOURCEMENT se déroule
du vendredi 14H au Dimanche 16H
au sein de l'Abbaye de St Gildas de Rhuy**

**L'hébergement à l'Abbaye vous y est proposé selon votre choix
en chambre individuelle ou partagée**

**Les ateliers corporels et bien-être
sont proposés dans une des salles spacieuse**

**Les activités sont douces et accessibles à toute personne se déplaçant sans
difficulté**

LE PROGRAMME



Vendredi

14H Accueil et installation

14H30 Présentation du séjour dans la grande salle

Atelier auto massage et Méditation

15H Marche campagne et sentier côtier (à pied depuis l'Abbaye)

16H30 pause thé temps à soi (16H30 : séance de réflexologie)

18H Atelier souplesse et Relaxation

19H Dîner

20H30 Méditation du soir (ou séance de réflexologie)

Samedi

8H15 9H Petit déjeuner (9H séance de réflexologie)

10H Pilates dans la grande salle

11H- 11H30 Relaxation et Méditation

(11H30 réflexologie plantaire) 12H30 Déjeuner

Pause temps à soi (13H30 séance de réflexologie)

15H Départ pour une marche sur le magnifique sentier côtier

(à pied depuis l'Abbaye)

17H Atelier souplesse, Méditation

(18H séance de réflexologie)

PAUSE 19H Diner

20H30 Soirée Danses collectives Danses méditatives (grande salle)

Dimanche

8H15 9H Petit déjeuner

9H30 Départ en voiture pour Suscinio
magnifique immersion dans l'espace naturel préservé
entre plage – les environs du Château – l'observation des oiseaux

10H – 12H randonnée

12H30 ou 13H déjeuner à l'Abbaye
pause (14H séance de réflexologie)

15H – 16H Souplesse , Relaxation et temps de partage

FIN DE NOTRE SEJOUR

LES TARIFS

L'hébergement est proposé en pension complète (au choix) 162€ chambre
individuelle / me consulter chambre partagée

Les activités 210€ / la location de salle 55€

Durant votre séjour Céline ROBIDOU

Réflexologue vous propose une séance individuelle

en REFLEXOLOGIE PLANTAIRE **

inscription en amont du stage lors de votre inscription (50€ la séance)

TOTAL DE VOTRE SEJOUR 427€ (+ 50€ réflexologie plantaire)

Nathalie BOURGIN organise et anime les activités du séjour
Educatrice diplômée d'état d'activités physiques option métiers de la
forme, Professeure certifiée PILATES. Méthode De Gasquet

Sophro relaxologue certifiée

Nathalie propose des cours réguliers ainsi que des séjours thématiques
(Chant – cuisine – écriture – danses du monde – remise en forme)

nathaliebourgin35@gmail.com – 06 70 31 46 04

www.nathaliebourgin.com