

**LE PROGRAMME DU SEJOUR FORME & BIEN-ÊTRE
A L' ABBAYE DE ST JACUT-DE-LA-MER (22)
Les 27, 28 et 29 Septembre 2024**



Vendredi – Le soleil se couche à 19H55

Un joli Marché vendredi matin:

si vous arrivez le matin, joli marché dans le centre de St Jacut

RDV à l' accueil de l'Abbaye à 14H

Programme du séjour autour d'un thé, café d'accueil

(dans la verrière)

15H installation dans nos chambres – (*j'irai avec deux personnes déposer les voitures au parking du Guildo pour faciliter notre retour après la randonnée*)

15H30 - 17H30 randonnée sur le sentier côtier château du Guildo

+ proposition salon de thé « au Bonheur d'Eleonore »

19H15 Le Dîner

20H30 Relaxation & Méditation (salle abbatiale)

Samedi - Lever du soleil : 8h, coucher : 19H53

8H à 9H30 : Petit déjeuner

[9H rdv massage](#)

[10H15 rdv massage](#)

9H-11H Randonnée sur la Presqu'île

[11H15 : rdv massage](#)

12H15 Déjeuner & temps à soi

[13H30 rdv massage](#)

[14H30 rdv massage](#)

15H30 PILATES (salle Abbatiale)

16H30 Relaxation & Méditation (salle Abbatiale)

[15H30 rdv massage](#)

[16H30 rdv massage](#)

17H30 temps à soi – Thé gouter

17H30 rdv massage

18H30 rdv massage

19H15 Diner

20H30 rdv massage

20H30

Relaxation & Méditation - Danses

la soirée peut se poursuivre avec lectures et textes partagés
si vous avez envie d'apporter des poèmes ou chansons préférées

Dimanche - lever du soleil 8H02 coucher : 19H51

marée basse 12H45

traversée vers les Ebhiens possible entre 10H30 et 13H15

8H à 9H15: Petit déjeuner

9H rdv massage

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

10H30 – 13H : randonnée vers l'île des Eibhiens

13H15 Déjeuner (l'Abbaye sera prévenue de notre retard) – temps à soi

14H30 rdv massage

15H30 PILATES (salle Abbatiale)

16H30 Relaxation & Méditation (salle Abbatiale)

17H30-18H : Fin de notre séjour autour d'un goûter, thé, café : échanges et partages

*Séances individuelles massages bien-être
sur rdv selon un agenda
communiqué quelques semaines avant le séjour
50€l a séance de 45 mins*



Laure Ledanois

*Praticienne en massage bien-être
Animatrice de constellations familiales
Bioénergie méthode ACMOS
Tel : 06 28 13 56 28
hetre-et-bien-etre.fr*

Les contacts pendant votre séjour :

Nathalie BOURGIN : 0670314604, nathaliebourgin35@gmail.com

Laure LEDANOIS, 06 28 13 56 28, laure.ledanois@gmail.com

L'accueil de l'Abbaye: 0296277119

