

*Béatrice Péralta diplômée d'Etat DE - danse classique -
Praticienne en gymnastique douce holistique du Dr Ehrenfried
Anna Guillemain Masseuse ayurvédique, infirmière (DE)*



Stage de Bien Être global A l'Abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer

à 35mm de Saint-Malo, du

Samedi 13 Juillet

au

Samedi 20 Juillet 2024

- 7 nuits sur place -

Coût du stage: 420€/pers.

(400€/pers. pour les couples)

(Tarif hors hébergement et transports)

Au Programme :

Marche matinale au bord de l'océan/ pieds dans l'eau (Si l'on veut...)
Respiration bien être avec mouvements au bord de l'océan (45mn)

Gymnastique douce globale en salle (2h tous les matins)

Yoga et détente des yeux (selon l'approche du Dr Bates) dans la nature

Ateliers de relaxation sonore ou sieste musicale

1 Massage Ayurvédique individuel de 40mn chacun(e)

Temps d'échanges

Ateliers des savoirs faire et selon vos propositions à partager : lecture,
atelier d'écriture, atelier artisanal etc..

Tous les jours baignade dans l'océan

Selon la programmation artistique du lieu: conférence ou exposition etc...

Coût du stage de 6 jours pleins: 420€/personne (enseignement)

+

Coût hébergement en pension complète à l'Abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer:

97 € / jour par personne en chambre individuelle

83 € / jour / personne en chambre double

La taxe de séjour se rajoute à 0,75 € / nuit à partir du 1^{er} janvier 2024.

Le départ est prévu le 20 juillet matin, donc le repas de midi est retiré (- 6,50 €)

Coût total hébergement en chambre individuelle : 677,75 € = 7 nuits à 97 € + 5,25 € de taxe de séjour - 6,50 €

Coût total hébergement en chambre double: 579,75 € / personne = 7 nuits à 83 € + 5,25 € de taxe de séjour - 6,50€





<https://www.abbaye-st-jacut.com>

Un séjour océanique, revitalisant et ressourçant

Toutes les activités sont libres, chacune et chacun y participe à son rythme

Modalités pratiques:

Arrivée sur les lieux **samedi 13 juillet à partir de 17h**. Installation dans les chambres

Présentation du stage, repas du soir vers 19h, balade au bord de l'océan après le repas selon les possibilités 1^{er} cours en salle de 21h à 21h45 (détente du voyage)

Départ Samedi 20 Juillet après le petit déjeuner

IMPORTANT : Chacun(e) apporte 1 grande serviette pour le massage individuel + chaussures de marche et de plage, maillot de bain, crème solaire, vêtements de pluie...et vos affaires personnelles.

Tous les matériels d'hôtellerie sont fournis : draps et linge de toilette.

- Les jeux extérieurs, excepté le tennis, sont particulièrement dédiés aux hôtes de l'Abbaye. Nous vous conseillons d'apporter votre propre matériel (raquettes, balles, boules de pétanque...).
- Un billard est également à votre disposition.
- La bibliothèque est maintenue ouverte et accessible aux horaires habituels (juillet - août) : de 9h30 à 12h00 du lundi au jeudi et samedi.
- GR34 et plages de St Jacut de la Mer :
Les 11 plages "dynamiques" de St Jacut sont ouvertes et vous attendent ! Pour consulter les conditions d'accès aux plages, <https://www.mairie-saintjacutdelamer.com/>

Adresse et lieu du Stage :

Adresse : 3 Rue de l'Abbaye, 22750 Saint-Jacut-de-la-Mer

Numéro de téléphone : 02 96 27 71 19

COMMENT VENIR ?

TRAIN

Les gares les plus proches se situent à Saint-Malo (25 km), Plancoët (12 km), Dinan (25 km) et Lamballe (35 km). Il existe un TGV direct Paris Saint-Malo.

BUS

La société régionale de transport « BreizhGo » permet, grâce à la ligne 14 (Saint Malo – Saint-Cast-Le-Guildo), de relier Saint-Malo à Saint-Jacut-de-la-Mer en 35 minutes environ. L'arrêt de bus se situe à Saint-Malo près de la gare SNCF et celui de Saint-Jacut-de-la-Mer à côté de l'église. Le trajet coûte 2 € et il est nécessaire dans certains cas d'appeler la société BreizhGo au 02 99 300 300 afin de réserver car différents horaires sont appliqués en fonction des saisons. Attention, aucune circulation de bus le dimanche, sauf en été (du 7 juillet au 2 septembre). La ligne 12 (Dinan – Saint-Jacut-de-la-Mer) vous permettra d'aller très facilement passer quelques heures à Dinan. Nous ne pouvons que vous inviter à utiliser [l'outil d'itinéraires](#) disponible sur le site de la compagnie de transport ainsi que vous conseiller de télécharger [les fiches horaires de la ligne retenue](#).

Les cars ne peuvent pas entrer dans l'Abbaye en raison de la configuration des lieux. Les cars se rangent sur une place spécialement aménagée à cet effet, en dehors de l'enceinte de l'établissement.

COVOITURAGE

Nous vous encourageons à utiliser un outil de covoiturage.

AVION

Deux aéroports à proximité : Rennes et Dinard-Pleurtuit.

BATEAU

Liaison par ferry avec l'Angleterre, l'Espagne et les îles anglo-normandes à Saint-Malo.

VOITURE

L'Abbaye se situe presque au bout de la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer. Une fois entré dans la presqu'île, il faut aller longuement tout droit, jusqu'à l'église. L'Abbaye est le grand bâtiment en contrebas de l'église. Vous apercevrez immédiatement ses jardins.

COORDONNÉES GPS DE L'ABBAYE :

Latitude : N 48° 36' 9,333 » Longitude : O 2° 11' 27,821 »

[Voir](#) [sur](#) [Google](#) [Maps](#)

L'Abbaye dispose d'un parking clos, mais non surveillé, d'environ 80 places. Des possibilités de stationnement gratuit supplémentaires existent aux abords immédiats.

TAXIS

Plusieurs compagnies de taxi permettent également de relier Saint-Malo et Saint-Jacut-de-la-Mer :

RIVE GAUCHE TAXI (Mirko LE GUERN)

Réservation au **06 86 91 68 95**.

A noter : possibilité de remorque bagages attelée au véhicule.

SAINT-MALO TAXI

Réservation au **02 23 181 181**.

TAXI JOLIVET

Réservation au **02 99 88 49 25**.

RENAULT MOUV

Réservation au 06 72 67 97 69

<https://www.renaultmouv.fr>

Minibus de 8 places

Comment réserver son hébergement sur place :

La réservation pour l'hébergement se fait directement auprès de l'association Instant Bien Êre qui avancera vos frais de séjour avec 2 forfaits possibles :

Pension complète en chambre single : 677,75 € (7 nuitées, taxe de séjour incluse)

Pension complète en chambre partagée à 2 personnes : 579,75€/ personne (7 nuitées, taxe de séjour incluse)

Bulletin d'inscription-réservation

Stage du Samedi 13 au Samedi 20 Juillet 2024 à l'Abbaye Saint-Jacut-de-la-mer

à renvoyer à ou à donner lors d'un cours à :

Mme Béatrice Péralta, 36 rue Victor Massé 75009 Paris

Nombre d'inscrits limités à 20 pers.

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél fixe : Tél portable :

Courriel :

Je m'inscris au stage **de Bien être Holistique** dirigé par **Béatrice Péralta** qui se déroulera
À l'Abbaye Saint-Jacut-de-la Mer du **Samedi 13 juillet 2024 à partir de 17h** au **Samedi 20 Juillet 2024** à
le petit déjeuner. (Cochez s'il vous plaît vos choix ci-dessous)

J'ai connu ce stage par une ou un ami(e) - Merci de préciser :

Par le cours de Béatrice Péralta - Précisez s.v.p. le lieu et l'horaire du cours - :

Attention de bien compléter les informations ci-dessous et de donner tous vos chèques en une seule fois pour que votre inscription soit prise en compte (Il restera possible de se désinscrire sans frais jusqu'au 1^{er} juin 2024, après cette date des frais seront retenus et une partie des arrhes hébergement seront gardées)

Je joins à mon bulletin d'inscription : **1 seul chèque de 420€ - enseignement - encaissé en Décembre 2023** ou **2 chèques de 200€ et 220€ encaissés en Décembre 2023 et en Mai 2024** à l'ordre d' « **Instant Bien être** » ou

Je joins aussi à mon bulletin d'inscription les frais d'hébergement, selon l'option choisie toujours à l'ordre de l'association « **Instant Bien Être** » qui avance vos frais.

Chambre individuelle : 1 chèque de 677,75 € pour l'hébergement en pension complète
Ou hébergement réglé en plusieurs fois : **2 chèques de 225€ + 1 chèque de 227,75 (3 chèques)**

Chambre double partagée: 1 chèque de 579,75 €/pers. pour l'hébergement en pension complète
Ou hébergement réglé en plusieurs fois : **3 chèques de 193,25€**

Je viendrai en voiture. J'accepte de faire du covoiturage oui non

en train - Gare TGV jusqu'à Saint Malo + Bus jusqu'à Saint-Jacut-de-la-Mer

Avez-vous un régime alimentaire particulier : oui non

Précisez s . v . p :

Date : Signature :