

Du Corps à l'Esprit - Stage de Bien Être Global - 11 au 18 Juillet 2026 avec les Cours Peralta



DU CORPS À L'ESPRIT

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



Du Corps à l'Esprit - Stage de Bien Être Global - 11 au 18 Juillet 2026 avec les Cours Peralta

Stage de Bien Être global

A l'Abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer

à 35mm de Saint-Malo, du

Samedi 11 Juillet

au

Samedi 18 Juillet 2026

- 7 nuits sur place en pension complète -

Coût du stage: 460€/pers.

(440€/pers. pour les couples)

(Tarif hors hébergement et transports)



Au Programme :

**Marche matinale sur les sentiers côtiers ou au bord de la mer,
pieds dans l'eau (Si l'on veut...) avec respiration bien être et mouvements (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)

Barre au sol : Initiation

Ateliers d'approfondissement (prise de note) et temps d'échanges

Tous les jours baignade (selon la météo) et balades sur les chemins côtiers

Selon la programmation artistique du lieu: conférences ou expositions etc...

Coût du stage de 6 jours pleins: 460€/personne (enseignement)

+

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

108 € / jour par personne en chambre individuelle avec sanitaire et douche

93 €/ jour par personne en chambre double avec sanitaire et douche

La taxe de séjour est de 0,83 € par nuit et se rajoute au tarif hébergement (tarifs à partir du 1^{er} janvier 2026.)

Arrivée sur les lieux samedi 11 Juillet à partir de 17h

Fin du séjour samedi 18 juillet matin après le petit déjeuner



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

Un séjour au bord de la mer, revitalisant et ressourçant



Modalités pratiques:

Arrivée sur les lieux **samedi 11 juillet à partir de 17h**. Installation dans les chambres à 17h.

Présentation du stage, repas du soir vers 19h, balade au bord de la mer après le repas selon la météo.
1^{er} cours en salle : **Samedi 11 Juillet à 21h** (cours détente du voyage)

Départ : Samedi 18 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.

L'hôtellerie fournie : 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

Courriel : service-hotellerie@abbaye-st-jacut.com



COMMENT RÉSERVER SON HEBERGEMENT SUR PLACE ?

La réservation pour l'hébergement se fait directement auprès de l'Abbaye de Saint Jacut- la Mer uniquement par courriel :

service-hotellerie@abbaye-st-jacut.com

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 (quelques coordonnées ci-dessous)

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



Bulletin d'inscription-réservation

Stage du Samedi 11 au Samedi 18 Juillet 2026 à l'Abbaye Saint-Jacut-de-la-mer

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

Mme Béatrice Peralta, 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 vous remercie de bien vouloir cocher les cases ci-dessous pour confirmer votre inscription

☐ Je m'inscris au stage **de Bien être Holistique** dirigé par **Béatrice Peralta** qui se déroulera **À l'Abbaye Saint-Jacut-de-la Mer du Samedi 11 juillet 2026 à partir de 17h au Samedi 18 Juillet 2026 après le petit déjeuner.**

☐ Fournir une **attestation médicale** de non contre indication à la gymnastique douce dans le cadre d'un stage de bien être + **assurance responsabilité civile** (à donner ou envoyer à Béatrice Peralta avec votre bulletin d'inscription)

☐ Réserver **votre hébergement uniquement par courriel** auprès de l'Abbaye. Le stage se déroulant en été, il est conseillé de réserver son hébergement dès maintenant auprès de : service-hotellerie@abbaye-st-jacut.com

Attention aucune réservation ne sera prise par téléphone. Un devis vous sera envoyé par l'Abbaye et des arrhes de confirmation vous seront demandées.

☐ Je joins à mon bulletin d'inscription : **1 seul chèque de 460€ - enseignement - encaissé en Décembre 2025 ou 2 chèques de 230€ chacun, encaissés en Décembre 2025 et en Avril 2026 à l'ordre d'« Instant Bien être ».** Pour les couples 440€/pers.

En cas d'annulation : Voir pour les conditions d'annulation de votre hébergement directement auprès de l'Abbaye: service-hotellerie@abbaye-st-jacut.com

Pour la partie enseignement des frais d'annulation seront retenus à partir du 1^{er} Mai 2026.

Le stage sera remboursé avant cette date.

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 :**