

DU 12 AU 15 JUIN 2023

Un temps pour soi

SÉJOUR BIEN-ÊTRE

à l'abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer



CONFÉRENCES • COURS PRATIQUES • ATELIERS DÉCOUVERTE



Sens & santé

L'esprit du séjour

Vos magazines *La Vie* et *Sens & santé* vous proposent ce séjour original ouvert à tous les niveaux, débutants ou confirmés.

Dans un environnement propice à la déconnection et à l'introspection, profitez d'un programme riche de pratiques corporelles, d'ateliers découverte et de conférences thématisées.

Comment trouver en nous les clés de la stabilité, du bien-être et de la spiritualité ? Nourrir son intériorité, renouer avec la nature et avec son corps, écouter ses émotions et réveiller son énergie, pour agir en conscience dans un monde en transition.

À la rencontre des traditions millénaires de l'Inde et de la Chine, aux confluent de l'Orient et de l'Occident, ce séjour vous permettra de trouver vos propres réponses pour vous ressourcer.



« Par la pratique du corps et le travail du souffle, dans l'énergie de la nature et d'un lieu porteur, nous pourrions ensemble apprendre à mieux nous ancrer dans le monde. »

Élisabeth Marshall, facilitatrice de ce séjour.

Journaliste spécialiste des questions de spiritualité, directrice éditoriale de *La Vie* et *Sens & santé* jusqu'en 2022. Elle est également auteure du livre *La présence, ça se pratique*, (éd. La Martinière, 2022) et a contribué à plusieurs ouvrages autour de la méditation, des médecines complémentaires, du yoga et de la spiritualité orientale.

VOTRE PROGRAMME

du 12 juin à 14 h jusqu'au 15 juin à 16 h

YOGA, QI GONG, AYURVEDA, MÉDITATION, DO IN, BAIN DE FORÊT...

Chaque jour, vous pourrez participer à des **cours pratiques de yoga, de qi gong, alliés à des ateliers de découverte, à l'ayurveda, à la sylvothérapie ou encore au do in**. Une balade avec un **guide naturaliste** et une **méditation collective** seront également prévues au programme.

Des conférences et tables rondes sur les réponses que ces pratiques et traditions ancestrales peuvent apporter à nos modes de vie occidentaux seront organisées une fois par jour.

Les cours d'initiation et de pratique seront donnés en groupes réduits pour permettre une pratique optimale. Les conférences se tiendront pour l'ensemble des participants.

Tout le séjour est proposé sur **le domaine de l'abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer**. Vos déplacements pourront se faire à pied quelles que soient les activités. Des temps libres vous permettront de **profiter pleinement du calme et de la nature environnante**.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, des temps de prière partagés sont proposés par la communauté des sœurs (laudes avec la communauté à 8 h et vêpres à 18 h 45).

Nos invitées

HATHA YOGA, FORME TRADITIONNELLE DU YOGA INDIEN

Isabelle Morin-Larbey, enseignante de yoga et formatrice, co-préside la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga et est chroniqueuse à *La Vie (Les Essentiels)*.



« *Mon intérêt pour les confluences entre mondes occidental et oriental, tradition et modernité, me pousse à souligner les passerelles qui font lien entre les hommes de tous temps et de tous lieux, qu'elles soient physiques, littéraires ou spirituelles.* »

AYURVEDA, MÉDECINE INDIENNE ANCESTRALE

Liliane Gonçalves, thérapeute en ayurvéda et en diététique, formatrice, mais aussi professeure de yoga du cachemire, s'est formée à Londres, à Paris et en Inde. Dans ses cours, Liliane partage son expérience et le fruit de toutes ses rencontres.



« *Nous sommes ce que nous mangeons.* »
« *Il faut entrer en résonance avec son corps, son esprit et ses souffles pour vivre en paix.* »

QI GONG, DISCIPLINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Ke Wen, héritière de la culture des arts martiaux de Wudang, chercheuse et auteure internationale sur la culture et la philosophie chinoises, co-fondatrice et directrice pédagogique du centre « Les Temps du Corps », docteure en pédagogie de sports traditionnels, membre du comité exécutif de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé.

« *Plutôt que des techniques, j'essaie de transmettre une philosophie de vie. La vraie plénitude nécessite des efforts et des projets. Pour être en bonne santé, il faut s'impliquer à chaque instant, équilibrer action et réflexion.* »



Les plus de votre séjour

DES DÉCOUVERTES ET DES INITIATIONS AVEC DES ACTEURS LOCAUX

DO-IN

Bénédicte Marie

Diplômée et formée à différentes techniques de massages, elle est aussi praticienne en shiatsu.

Initiation au do-in : technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle japonaise, qui associe pressions, frictions et tapotements des

doigts sur l'ensemble du corps.

Ancrage, respiration, mobilisation articulaires et étirements sont utilisés pendant les cours.

Cette pratique permet de rétablir une circulation énergétique harmonieuse et de conserver ou de retrouver sa vitalité.

BAIN DE FORÊT

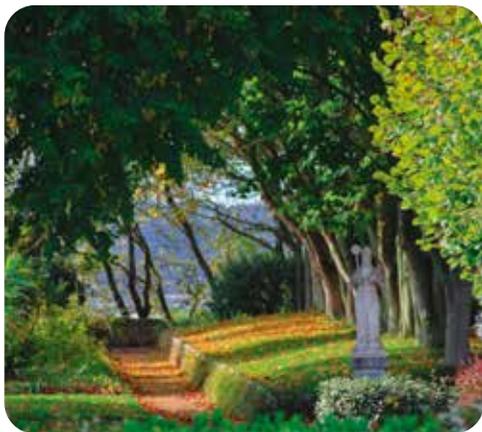
Elena Fernandes

Auteure et conférencière, elle est membre de la Fédération Francophone de Sylvothérapie.

Atelier découverte « bain de forêt » dans le parc de l'abbaye. La science a montré que les bienfaits des arbres sont accessibles à l'échelle

d'un parc, d'un jardin avant même le bois ou la forêt.

Apprendre à côtoyer les arbres, prendre soin de notre relation à ces végétaux, se laisser inspirer par eux, nous permet de retrouver ce lien direct au Vivant, une voie d'éveil douce et joyeuse.



© Abbaye de Saint-Jacut



Plage de Saint-Jacut - © AdobeStock / David Debray

BALADE NATURALISTE SUR L'ESTRAN

Pierre Corbrion

Guide naturaliste, il est passionné de plongée, de biologie, de sciences et de photographie naturaliste.

Balade interactive sur l'estran, côté plage de l'abbaye. Découverte de l'incroyable biodiversité de cette zone, alliant la présentation d'espèces croisées et d'anecdotes incroyables.

Votre lieu de séjour

Monastère bénédictin fondé par saint Jacut au V^e siècle, l'abbaye fut, pour la Bretagne pendant des siècles, un haut lieu politique et spirituel. Propriété depuis 1875 de la Congrégation de l'Immaculée Conception, elle continue, après bien des vicissitudes, de vivre autrement son inspiration initiale, comme maison d'hôtes à vocation culturelle et spirituelle.

Dans un cadre paisible et verdoyant, en bord de falaise, sur la presqu'île de Saint-Jacut, l'abbaye est un lieu de ressourcement et d'hospitalité spirituel multiculturel. Son parc et son jardin écologique appellent à la déambulation, à la méditation ou encore à la contemplation.

L'HÉBERGEMENT

Les chambres de bon confort, qui se veulent d'une simplicité de bon aloi, bénéficient de la couverture wifi et sont pour la majorité accessibles par ascenseur. Possibilité de chambres doubles ou twin et de chambres singles, chambres pour personnes à mobilité réduite sur demande.

LA RESTAURATION

Les cuisiniers de l'abbaye disposent depuis longtemps d'un vrai savoir-faire pour imaginer des menus diversifiés et équilibrés, adaptés aux différences culturelles de chacun(e), tout en faisant appel aux producteurs locaux. Menus végétariens sur demande, au moment de la réservation.

TARIFS

En chambre double ou twin : **760 €/personne**
En chambre single : **825 €/personne**

SE RENDRE SUR PLACE

Abbaye Saint-Jacut, 3 rue de l'abbaye, 22750 Saint-Jacut-de-la-Mer (à 25 km de Saint-Malo)

EN VOITURE

Depuis la D786, prendre la D62 jusqu'à l'abbaye.

Coordonnées GPS : latitude : N 48° 36' 9,33"
longitude : O 2° 11'27,821"

L'abbaye se situe presqu'au bout de la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer. Le site dispose d'un parking clos, mais non surveillé, d'environ 80 places.

EN TRAIN : gares de Saint-Malo (25 km), Plancoët (12 km), Dinan (25 km) et Lamballe (35 km). Il existe un TGV direct Paris Saint-Malo.

EN BUS : avec la société régionale de transport « BreizhGo », la ligne 14 permet de relier Saint-Malo à Saint-Jacut-de-la-



© Abbaye de Saint-Jacut

Mer en 35 min. environ, au tarif de 2€ le trajet/personne. Arrêt de bus à proximité immédiate de l'abbaye.

Réservation conseillée auprès de la société BreizhGo au 02 99 300 300.

SÉJOUR AU DÉPART DE PARIS AVEC SUPPLÉMENT aller et retour de Paris à Saint-Jacut

Trajet en TGV (2h40 environ), navette en bus de Saint-Malo à Saint-Jacut (20 min.), déjeuner à l'abbaye le 12 juin (arrivée sur place dans la matinée).

Au tarif de 180€/personne aller-retour, incluant le déjeuner avec boissons (vin, eau, café ou thé).

La réservation doit se faire impérativement au moment de la confirmation de votre inscription.

Les disciplines approfondies lors de votre séjour



© Abbaye de Saint-Jacut

HATHA YOGA

Le hatha yoga désigne en sanskrit l'union des énergies du corps et de l'esprit, du soleil (ha) et de la lune (tha). C'est la forme traditionnelle de yoga la plus pratiquée en Occident car c'est une discipline douce, s'adaptant aux possibilités et à l'âge de chacune et de chacun. Elle inclut le travail des postures, du souffle et de la concentration.

Yoga des sensations, du ressenti, de l'ici et maintenant, c'est une méthode puissante de transformation de soi. Depuis des millénaires, ce système philosophique appelé darshana, c'est à dire point de vue porté sur le monde, ouvre à la compréhension d'aspects plus méconnus du yoga.

L'AYURVEDA

Cette science, sœur du yoga, se consacre à équilibrer l'esprit par rapport au corps. Il y a plusieurs milliers d'années, en Inde, l'ayurveda a été développé comme un système pour diagnostiquer les déséquilibres, dans le corps et dans l'esprit, qui finissent par se manifester sous forme de maladies ou de malaises et d'autres symptômes. Il s'agit ainsi de ramener l'équilibre dans le corps grâce à une hygiène de vie adaptée.

L'ayurveda est avant tout un système de médecine holistique et préventive. Elle est une des médecines traditionnelles reconnues et répertoriées par l'OMS comme étant un système de santé naturel, traditionnel et intégratif.

LE QI GONG

Le qi gong travaille sur l'harmonie de trois éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit, la conscience. Le qi gong fait partie des trésors de la culture chinoise depuis plus de 2500 ans et est lié à la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique aide à entretenir sa santé et sa vitalité, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires au bon équilibre psychique. Les exercices utilisent des mouvements dynamiques ainsi que des postures statiques, la respiration et la concentration de l'esprit pour faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale.

Le qi gong est accessible à tous car il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon ses capacités.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Pour que l'inscription soit prise en compte, un acompte de 25 % du prix total du séjour doit nécessairement être joint. Dès réception, une confirmation d'inscription sera adressée au(x) participant(s). Le solde devra être réglé au plus tard un mois avant le début du séjour, sans rappel de notre part. Le carnet de voyage ainsi que le programme détaillé vous seront envoyés début juin.

Prix

Le prix pour le séjour est établi sur la base d'un groupe de 30 participants payants minimum et 50 personnes maximum. En cas d'inscriptions insuffisantes, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le séjour ou d'en réviser le prix jusqu'à 21 jours avant le départ.

Les prix comprennent :

- l'hébergement en chambre standard à l'abbaye durant 3 nuits et la taxe de séjour associée
- les prestations hôtelières correspondantes (ménage quotidien, draps et linge de toilette fournis)
- la pension complète, du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 4
- un dîner amélioré le jour 3 avec un apéritif
- un verre d'accueil le jour 1
- les boissons aux repas (vin à discrétion, eau en carafe et café ou thé)
- les collations thé, café, jus de fruits et biscuits tous les jours
- les équipements du lieu à disposition
- les ateliers de pratique et de découverte, les conférences, mentionnés dans le programme
- la visite de l'abbaye

Les prix ne comprennent pas

- les boissons autres que : eau, thé, café et vins au cours des repas
- **le déjeuner du jour 1**, possibilité de le prendre en option au tarif de **20€ par personne**, à préciser lors de l'inscription.
- le port des bagages
- les pourboires usuels : montant laissé à votre appréciation
- **le transport jusqu'à et depuis l'abbaye St-Jacut en option au tarif de 180€ par personne avec déjeuner du jour 1 inclus**
- l'option « remboursement annulation »

Assurance

Les participants inscrits aux activités proposées par Arts et Vie bénéficient des garanties du contrat d'assurance souscrit auprès de la MAIF. Le forfait assurance comprend les garanties suivantes en cas d'événement de caractère accidentel : Responsabilité Civile – Défense, Individuelle accident, Assurance des bagages et effets personnels, Recours et protection juridique, Assistance en cas d'événement de caractère accidentel ou de maladie, Décès, Personnes valides, Avances de fonds.

Option remboursement-annulation

L'option remboursement-annulation sans condition est une formule facultative qui prémunit le voyageur contre la perte sévère que constitue souvent une annulation d'inscription dans les conditions classiques (voir paragraphe annulation). Quel que soit le motif d'annulation et sans avoir à communiquer un quelconque justificatif, le voyageur ayant souscrit à cette option (3% du forfait total), se verra rembourser la totalité de son séjour (si l'annulation a lieu à moins de 4 jours du départ, une franchise additionnelle de 5% du prix du séjour sera retenue). Seuls impératifs : souscrire au moment de l'inscription et ne pas annuler une fois le programme entamé.

Annulation

Toute annulation doit être notifiée dans les plus brefs délais par téléphone, puis par courrier ou courriel. Les frais d'annulation sont calculés en pourcentage du prix du voyage en fonction de la date d'annulation, uniquement en cas d'option remboursement-annulation souscrite. Ces frais sont remboursés selon les clauses du contrat à disposition sur simple demande. L'abandon du séjour en cours de route du fait du participant et pour quelque cause que ce soit ne donne lieu à aucun remboursement. De même que la non présentation au départ en cas de non-souscription à l'Option remboursement-annulation.

Les frais d'annulations sont les suivants :

- Annulation à plus de 45 jours avant le départ : retenue de 5% du montant total du séjour
- Entre le 45^e et le 31^e jour avant le départ : retenue de 15% du montant total du séjour
- Entre le 30^e et le 21^e jour avant le départ : retenue de 25% du montant total du séjour
- Entre le 20^e et le 10^e jour avant le départ : retenue de 50% du montant total du séjour
- Entre le 9^e et le 4^e jour avant le départ : retenue de 75% du montant total du séjour
- à moins de 4 jours du départ : retenue de 100% du montant total du séjour

Conditions générales et particulières

Nos conditions de vente sont conformes aux conditions générales de vente fixées par l'arrêté ministériel no 94 490 du 15 juin 1994 pris en application de l'article 31 de la loi 92 645 du 13 juillet 1992, fixant les conditions d'exercice des activités relatives à l'organisation et à la vente de voyages. Sur simple demande, nous pouvons vous faire parvenir le détail de ces conditions. En cas d'inscriptions insuffisantes, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le voyage jusqu'à 21 jours avant le départ ou d'en réviser le prix. Le prix tient compte des conditions économiques. Il peut être révisé en cas de modification de ces éléments jusqu'à 21 jours du départ.

Responsabilité de l'organisateur

Le programme proposé est susceptible de légères modifications en raison de changements intempestifs de dernière minute. Si tel était le cas, tout serait mis en œuvre pour limiter les modifications.

Si en raison d'événements extérieurs indépendants de notre volonté ou pouvant mettre en danger la sécurité des participants, ainsi qu'en cas de force majeure, nous étions obligés de modifier le programme, notre responsabilité ne peut être ni recherchée, ni engagée. Le voyageur ne bénéficierait que du remboursement des sommes correspondant aux prestations non fournies et non remplacées à l'exclusion de tous dommages ou intérêts. En particulier, les conditions de transport et d'hébergement peuvent être modifiées pour des raisons techniques.

