



L'Abbaye est une maison d'accueil ouverte toute l'année : elle accueille individuels, familles et groupes pour un temps de vacances, de repos ou de travail.

Passer une
« semaine conviviale »

- c'est goûter la douceur du cadre naturel et une ambiance familiale pendant la saison d'hiver...
- c'est profiter des propositions d'animations et du tarif préférentiel...

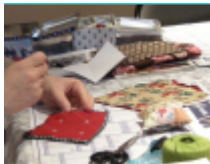
Informatique, Broderie
Do-in, Qi Gong, Yoga

Découvrez
les 8 "semaines conviviales"
2011-2012

Nature, randonnées
Fête, chant, rencontres

HUIT "SEMAINES CONVIVIALES" ET DES ANIMATIONS

Une semaine conviviale est un séjour de détente et de convivialité à tarif préférentiel pendant lequel vous pouvez librement participer aux différentes animations. Chaque semaine commence par un temps d'accueil au moment du dîner à 19h. Vous pouvez arriver à l'Abbaye le matin du 1^{er} jour de la semaine et repartir le matin du dernier jour, ou bien arriver et repartir l'après-midi. Les animations sont proposées sur 4 à 5 jours. Pendant les journées libres, les participants sont invités à organiser le temps, à leur choix, seul ou en groupe.



Du 29 novembre 2011 au 6 décembre 2011

Patchwork et broderie

Des idées pour préparer Noël - 2 ateliers bricolage par jour

Du 7 décembre 2011 au 14 décembre 2011

Atelier informatique : tout premiers pas

S'initier à l'informatique, apprendre à utiliser l'ordinateur, bien connaître le clavier, écrire une lettre sous Word 2007. Découvrir Internet, envoyer des e-mails.

2 ateliers par jour : séance théorique en matinée, 2 heures d'exercices en après-midi
1 à 2 personnes par ordinateur (Windows XP) - possibilité de venir avec son ordinateur portable

Du 20 décembre 2011 au 27 décembre 2011

Fêter Noël ensemble !

Accueillir et célébrer le Mystère de Noël
Repas de fête, atelier chant choral, concert, marché de Noël...

Du 28 décembre 2011 au 4 janvier 2012

Fêter ensemble la Nouvelle Année !

Rendre grâce de ce qui a été hier, accueillir ce qui sera demain
Rencontrer, jouer, chanter (pour la veillée festive du 31, apportez chants, poèmes, jeux...)

Du 22 janvier 2012 au 29 janvier 2012

Atelier informatique : approfondir ses connaissances

Jongler sur Internet, naviguer avec efficacité et en toute sécurité. Bien maîtriser sa boîte à lettres électronique, joindre des documents, envoyer des photos. Se familiariser avec le traitement de texte (Word 2007) : mettre en forme lettres, poèmes, menus et les illustrer d'images. Bien classer ses documents.

2 ateliers par jour : séance théorique en matinée, 2 heures d'exercices en après-midi
1 à 2 personnes par ordinateur (Windows XP) - possibilité de venir avec son ordinateur portable

Du 11 février 2012 au 18 février 2012

NOUVEAUTÉ !

Yoga et écriture

Explorer l'énergie donnée par le souffle, l'attitude juste, la méditation, l'écriture de soi et du monde...
Le yoga est réservé à des non débutants, l'écriture est ouverte à tous.

2 séances de yoga (matinée et fin d'après-midi) - 1 atelier d'écriture (les participants peuvent apporter des textes d'auteur, chansons poétiques, etc. pour les partager au groupe en soirée)

Du 18 février 2012 au 25 février 2012

Do-in et randonnées

Le do-in est une technique issue de la médecine traditionnelle chinoise, fondée sur l'harmonisation de la circulation de l'énergie dans le corps (auto-massages, étirements, respirations...)

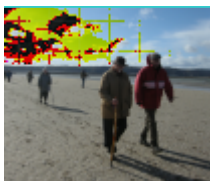
8 séances de do-in (en matinée et en fin d'après-midi), 2 randonnées organisées

Du 24 mars 2012 au 31 mars 2012

Une semaine à l'écoute de la nature

À l'écoute des ressources du corps et des richesses de la nature

(Une séance de Qi Gong le matin l'après-midi une activité nature (jardin randonnée))



TARIFS

Pension complète :

- La « semaine conviviale » : **290 €**
- La « semaine de fête » (Noël et le 1^{er} de l'An) : **310 €**

- Forfait journalier (en dehors de ces 8 semaines)
jusqu'au 31/12/2011 : **48,50 €** chambre individuelle
45 € chambre double
à partir du 01/01/2012 : **49 €** chambre individuelle
46 € chambre double

Animation : une participation de **25 €** est demandée pour la semaine conviviale.

Pour les 2 semaines « Informatique » : supplément de **20 €** pour la location du matériel informatique



Je réserve un séjour

BULLETIN DE RÉSERVATION à découper et à renvoyer, dès que possible, à l'adresse suivante :

✉ Service réservation de l'Abbaye - BP 1 - 22750 ST JACUT DE LA MER

M. Mme Mlle Sr P.

NOM (en majuscules) :

Prénom :

Adresse :

Code Postal **VILLE** :

Téléphone : ___ / ___ / ___ / ___ / ___ **Courriel** :@

Réserve un séjour du ___ / ___ / _____ matin ou après-midi (rayer la mention inutile)
au ___ / ___ / _____ matin ou après-midi

Demande la location des draps (+ 6,50 €) Oui Non

Souhaite participer aux animations proposées Oui Non

Précisions (préciser votre niveau de compétence, de pratique dans l'activité choisie, indiquer si vous venez avec des propositions d'activités, avec votre ordinateur portable pour l'atelier informatique, etc...)

Joint un acompte de 75 €

Date : ___ / ___ / _____

Signature

ACCES

Par la route

- Via Rennes - St Malo - Ploubalay (suivre direction St Brieuc)

- Via St Brieuc - Plancoët (suivre direction Dinard St Malo)

Par le train

- Gare de Plancoët (12 km)

Gare de St-Malo (25 km)
bus ou taxi (contacter l'Abbaye pour organiser un voyage commun)

Presqu'île de St-Jacut St-Brieuc

