



Réveiller son souffle de vie



**SÉJOUR BIEN-ÊTRE À L'ABBAYE
SAINT-JACUT-DE-LA-MER**
Du 19 au 22 juin 2025

LA
VIE

Sens & santé



L'ESPRIT DU SÉJOUR

Aux croisées de l'Orient et de l'Occident, à l'écoute du souffle qui nous anime, vos magazines *La Vie* et *Sens & santé* vous proposent quatre jours de pratiques corporelles (accessibles à toutes et tous), d'ateliers de découverte, de rencontres et de conférences, dans un cadre ressourçant de mer et de nature.

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

L'art du souffle et de la voix, l'engagement du corps, la joie, l'espérance, la déconnexion... autant d'axes d'orientation qui seront proposés par nos invités durant ce séjour unique pour réveiller son souffle de vie !



• **Élisabeth Marshall,**
facilitatrice de ce séjour.

Journaliste spécialiste des questions spirituelles, 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.

« 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. »

NOS INVITÉS



• **Isabelle Morin-Larbey**

Enseignante et formatrice de **yoga Hatha**, une forme traditionnelle du yoga indien, depuis plus d'une quarantaine d'années, elle est aussi co-présidente de la Fédération nationale des enseignants de Yoga et auteure de l'ouvrage *Yoga souffle de l'âme*, Éd. Lotus et l'Éléphant, 2024.

Passionnée par l'Inde, où elle a séjourné à de multiples reprises, elle a un fort intérêt pour les confluences, entre mondes occidental et oriental, qui la 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, puisqu'elles naissent d'une observation empirique de l'humain.

« À travers son approche unique de cette pratique millénaire, Isabelle Morin-Larbey propose une voie équilibrée et harmonieuse, où chaque geste et chaque souffle sont une invitation à la conscience et à la sérénité. »



• **Jean-Gérard Bloch**

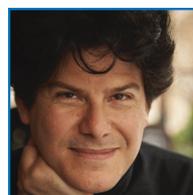
Professeur de médecine, créateur du diplôme universitaire médecine méditation neurosciences et fondateur de l'Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness.

La méditation permet, grâce à nos capacités naturelles, d'aborder notre existence de façon plus harmonieuse en expérimentant le lien fondamental du corps et de l'esprit. La pratique de la méditation, consistant à développer certaines de nos aptitudes mentales, est aujourd'hui

validée par la recherche scientifique et médicale pour ses bienfaits.

La méditation de la pleine conscience, une variante de la méditation, permet d'atténuer nos pensées parasites, de stabiliser l'esprit et le corps de façon positive, et d'être pleinement disponible dans l'instant.

« J'ai étudié et pratiqué la méditation de pleine conscience pendant plus de vingt ans et, petit à petit, je l'ai intégrée dans ma profession. En constatant à quel point cette pratique avait changé ma vie, ouvert non seulement l'esprit mais le cœur aussi, j'ai voulu en faire profiter mes patients et les professionnels de santé. »



• **Sébastien Fournier**

Chanteur lyrique et formateur en **énergie vocale** reconnu, il a fondé l'ensemble de musique baroque *Sprezzatura* et le chœur *Sprezza* en 2004.

La spécialité de cet orchestre qui a plus de 150 concerts à son actif en France et à l'étranger, est le dialogue des cultures avec la création de spectacles originaux mêlant chant, danse, théâtre, musique et arts plastiques. Le travail de ce contre-ténor, soliste spirituellement et socialement très engagé, passe par le mouvement et la découverte de son énergie vocale pour ancrer la voix dans le corps et entrer dans un travail d'écoute intérieure et d'expression.

« Bien plus que de divertir, la musique est là pour soigner et aider chacun à se relier à son centre, son souffle, son âme... Notre corps a une intelligence que nous ne comprenons pas toujours, mais, qu'on le veuille ou non, il nous relie les uns aux autres. »



Réveiller son souffle de vie

SÉJOUR BIEN-ÊTRE À L'ABBAYE
SAINT-JACUT-DE-LA-MER
Du 19 au 22 juin 2025

VOTRE PROGRAMME

Du 19 juin à 14h30 jusqu'au 22 juin à 14h30

• YOGA, MÉDITATION, ÉNERGIE VOCALE, CONTES BIBLIQUES, TABLES RONDES ET CONFÉRENCES

Idéalement situé, le domaine de l'abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer permet d'organiser toutes les activités sur place.

Chaque jour, en atelier collectif ou en sous-groupes, vous pourrez participer à des cours pratiques de yoga et de méditation, combinés à des séances de découverte en énergie vocale. Également au programme, une séance ludique de contes bibliques !

Des conférences et des 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. Une marche méditative et des temps libres seront également intégrés au programme pour 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 9 h et prières du soir à 19h).



LE PLUS DE VOTRE SÉJOUR

Une séance contes bibliques

Virginie Mercier, conteuse biblique, a travaillé huit ans pour le diocèse de Saint-Brieuc et a formé toutes les conteuses et les conteurs de la région. Nourrie par le dialogue entre la tradition et son vécu, elle apporte un nouvel éclairage des textes sacrés en se laissant traverser par cette parole et ce souffle de vie. Montrer le côté charnel et enraciné des textes de cette époque et mettre en avant ce que l'on peut en entendre pour faire écho à nos vies ; voilà une façon originale de faire vivre la Bible en la racontant de façon interactive.

« Les premiers chrétiens ont commencé par raconter la vie de Jésus pour témoigner de leur foi. À notre tour d'inventer nos propres récits à partir d'une lecture approfondie de l'Écriture. Avec un peu d'imagination, les personnages vont reprendre vie et nous faire goûter, l'espace d'un instant, la joie de la rencontre. »



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 et 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, au moment de la réservation.

• 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.**

• Les tarifs, en tout compris

En chambre double ou en chambre à partager :
845 € / personne
En chambre single : **930 € / personne**

SE RENDRE SUR PLACE

Abbaye de 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".

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 :

La ligne 14 permet de relier Saint-Malo à Saint-Jacut-de-la-Mer en 35 mn environ, au tarif de 3 € le trajet / personne. Arrêt de bus à proximité immédiate de l'abbaye.

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

• Option transport organisé au départ de Paris

Au tarif de 230 € / personne, incluant les deux trajets en TGV aller et retour (2h40 environ), le trajet en navette de la gare de Saint-Malo à Saint-Jacut (20 mn) et le déjeuner à l'abbaye le 1^{er} jour avec boissons (vin, eau, café ou thé). Arrivée sur place dans la matinée.

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

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 une dizaine de jours avant le départ.

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 verre d'accueil le premier jour,
- un dîner amélioré avec un apéritif le troisième soir,
- les boissons aux repas (vin à discrétion, eau en carafe, 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 activités, 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 de Saint-Jacut en option au tarif de 230 € par personne avec déjeuner du jour 1 inclus**,
- l'option « remboursement annulation ».

ASSURANCE

Les participants inscrits bénéficient des garanties du contrat d'assurance souscrit auprès de la MAIF par Arts et Vie. 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 (4 % 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 rembourse-

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

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Pour toute information ou réservation, contactez Arts et Vie en agence, par téléphone au **01 40 43 20 21** ou par email **info@artsetvie.com** ou via le lien et QR Code :

www.artsetvie.com/lavie-abbaye
Retrouvez le formulaire de réservation et la liste des agences Arts et Vie sur la page du voyage en lien ci-dessus.



ARTS ET VIE

Voyagiste culturel et engagé

ARTS ET VIE est immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours par Atout France, sous le numéro IM075110169.

Crédit photos : Abbaye de Saint-Jacut, collection Malesherbes Publications, Stéphane Grangier, DR.



EN COMPAGNIE
d'Isabelle Morin-Larbey,



Professeur et formatrice de yoga.



de Jean-Gerard Bloch,

Professeur de médecine et
formateur en méditation de pleine conscience.

de Sébastien Fournier,



Chanteur lyrique et
formateur en énergie vocale.



et d'Elisabeth Marshall.

Journaliste, chroniqueuse à *La Vie*.