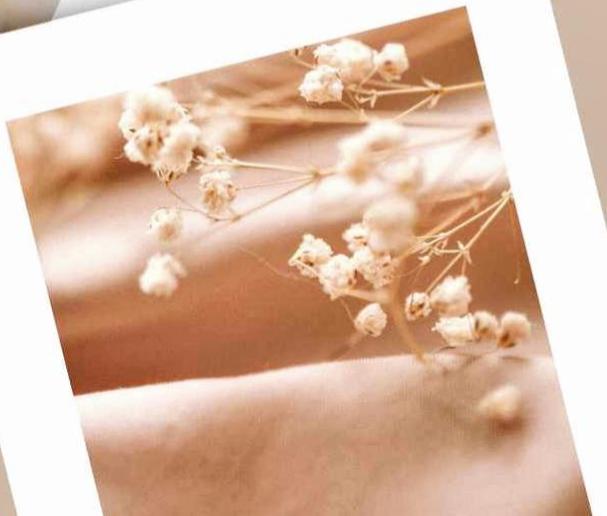


LES

# Retraites





Ou



Un lieu intimiste avec bain  
nordique privé où profiter du  
bord de mer, de moments  
d'évasion, d'activités de pleine  
conscience et de nos  
magnifiques paysages bretons



SÉJOUR 5 NUITS



Maison de charme sur la côte de granite rose proche de la mer.



*16h00: Arrivée des participants*  
*17h00: Présentation du lieu, des*  
*intervenants et du programme*  
*18h00: Activité\**  
*19h00: Dîner*  
*20h00: Activité\**  
*21h00: Libre*

---

JOUR 1

\* Activités possibles: Massage / Guidance / Pleine conscience / Méditation /  
hypnose etc.

Accès au bain nordique pendant les temps libres.

*8h00: Petit déjeuner*  
*9h00: Départ vers la plage*  
*10h00: Kayak*  
*13h00: Déjeuner*  
*14h00: Massage à 4 mains à*  
*l'institut et temps libre*  
*18h00: Activité*  
*19h00: Dîner*  
*20h00: Activité*  
*21h00: Libre*

---

JOUR 2



*8h00: Petit déjeuner*  
*9h00: Départ vers la plage*  
*10h00: Longe Côte*  
*13h00: Déjeuner*  
*14h00: Massage duo sous hypnose*  
*à l'institut et temps libre*  
*18h00: Activité*  
*19h00: Dîner*  
*20h00: Activité*  
*21h00: Libre.*

---

JOUR 3



*8h00: Petit déjeuner*

*9h00: Activité*

*10h00: Randonnée*

*13h00: Déjeuner*

*14h00: Soins énergétiques à  
l'institut et temps libre*

*17h30: Départ bateau*

*18h00: Coucher de soleil et dîner  
sur le voilier Saint C'hireg*

*21h00: Libre*



*9h00: Petit déjeuner*  
*10h00: Activité souvenir*  
*11h00: Départ*

---

JOUR 5



# CONTACT



 07.57.84.72.72

---

 4tempsmassage@gmail.com

---

 [www.4tempsmassage.fr](http://www.4tempsmassage.fr)

---

 19, rue de la Sapinière, 22700,  
Perros-Guirec