

**CES 3 JOURS SONT  
ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE  
PAR NOS PARTENAIRES**

*Aucuns frais à prévoir*

Ils nous ont déjà fait confiance :



Et avec le soutien d'associations locales  
et de CCAS.



Relais du  
Bien-être  
SÉJOURS POUR SOI

**Places limitées,  
n'attendez pas, inscrivez-vous !**

Réservé pour un groupe restreint de  
personnes, ce séjour est pour vous.

Contactez-nous pour connaître les  
prochaines dates de séjour.

**POUR VOUS INSCRIRE**

Contactez notre équipe :

06 76 78 02 57  
sejours@relaisdubienetre.com

[www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.com)  
(Consultez notre site pour découvrir  
nos autres thèmes de séjour)



Dans la mesure du possible,  
nous organisons un covoiturage  
entre les participants pour plus  
de confort et de convivialité !

Relais du bien être - 6 rue Sainte Jule - 10000 Troyes  
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 22  
RCS Troyes - Capital social 1000 euros

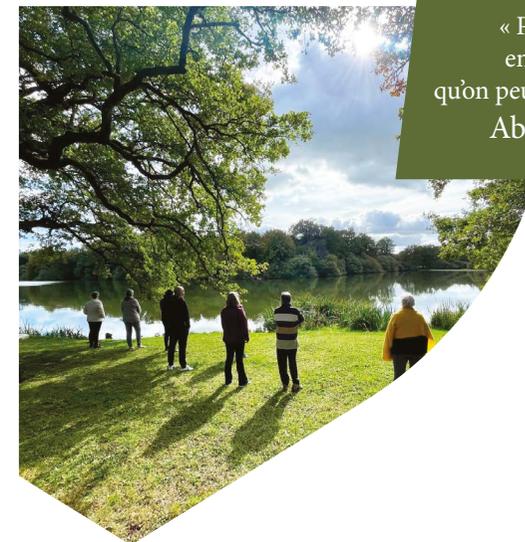


Relais du  
Bien-être  
SÉJOURS POUR SOI



**AIDANTS  
FAMILIAUX**

ET SI VOUS PRENIEZ  
DU TEMPS POUR VOUS ?



« Parfois, ce n'est pas  
en aidant quelqu'un  
qu'on peut le mieux aider. »  
Abraham Lincoln



Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.

Nous chercherons des solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

## LES + DU SÉJOUR

### SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Gérer son stress et ses émotions

### AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer à la gymnastique adaptée
- Prendre le temps de souffler
- Optimiser son sommeil

Au cours de ces **3 jours**, dans une demeure historique de charme vous :

- Disposerez d'une chambre **individuelle** avec sa **salle de bain** **privative**,
- Dégusterez des **repas de qualité**,
- Profiterez d'un **cadre verdoyant** propice au repos et au ressourcement,
- Serez **accompagnés par nos intervenants** :



Sophrologue



Massage shiatsu



Réflexologie plantaire



Gymnastique adaptée



## LEURS TÉMOIGNAGES

« J'ai calé ma vie sur son rythme, sa maladie... Ces derniers temps je ne pouvais même plus prendre de moments pour moi. La dernière fois c'était en 2014, c'était il y a 7 ans. Les gens ne s'imaginent pas ce qu'on peut vivre. **On s'oublie dans l'urgence.** » - LIONEL

« Je ne savais pas à quoi m'attendre au départ. Mais en repartant, j'aurai appris beaucoup de choses qui vont m'aider, dans ma façon d'agir, dans ma réflexion. Ça sera du **positif.** » - ALAIN

« Un moment de répit dans un cadre incroyable, de bonheur, la rencontre avec d'autres personnes dans la même situation que moi a été très importante. **C'est une bouffée d'oxygène, d'échange et de détente.** » - BERNADETTE

« Ma fille a pris des congés pour s'occuper de son père. » - CHRISTINE



Ne pas jeter sur la voie publique

### S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Lâcher prise au travers des massages
- Se ressourcer dans la nature
- Se relaxer et méditer

### VOIR LA VIE POSITIVEMENT :

- Améliorer son quotidien
- Développer son optimisme