## CES 5 JOURS SONT ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE PAR NOS PARTENAIRES

Aucuns frais à prévoir

lls nous ont déjà fait confiance :









branchez-vous santé





Avec le soutien d'associations spécialisées et d'oncoloques



## 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 :

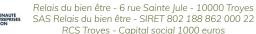
06 76 78 02 57 sejours@relaisdubienetre.com

### www.relaisdubienetre.com

(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!









# REPARTIR DU BON PIED APRÈS

# UN CANCER



Le cancer est une épreuve, nous vous apportons des moyens et des outils, pour vivre au mieux votre nouvelle vie d'après cancer.

Accédez à ce séjour unique sur mesure, conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants et lâchez prise!

# UN PROGRAMME **EN 4 PHASES**

## SE CONNAÎTRE:

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Changer de regard sur son corps et son image
- Élaborer un retour constructif sur son expérience

#### AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer avec la gymnastique adaptée
- Retrouver l'envie de bien manger
- Optimiser son sommeil

Au cours de ces **5 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** experts en:



Sophrologie



**Nutrition** 



Gymnastique adaptée



Socio esthéticienne



Expression corporelle

#### S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Pratiquer la marche consciente
- Gérer son stress et ses émotions
- Se relaxer et méditer

#### **CONTINUER SA VIE SEREINEMENT:**

- Améliorer son quotidien
- Envisager de nouveaux projets

# **LEURS**

# TÉMOIGNAGES

« Lorsque l'on affronte un cancer, le corps lutte et s'épuise en continue. On dit que "l'on ne peut le ne soit inscrit dans les mémoires du corps, telle une empreinte". Avoir les bons outils pour **prendre soin** de mon corps, de mes émotions mais également pour gérer mon stress est un cadeau que vous m'avez offert. Grâce à vous, il y aura un avant et un après, c'est une évidence!» - NATHALIE

- « La rencontre des personnes fait prendre conscience qu'on est très nombreux à vivre des
- sommes pas informés sur la diététique dans notre parcours de soin. Je souhaite à chaque personne privilège. Les médecins s'occupent du cancer et vous de nous. Merci. » - JEANNE

« Après mon traitement, les médecins m'ont dit : « on se revoit dans 4 mois, puis 7 puis 10. Et entre temps rien, le désert après 12 mois de tempête. Merci, je suis boostée, revitalisée, je me suis fait des copines, vous soignez nos âmes. » - CATHERINE



