

Reims
Château de Juvigny
Châlons-en-Champagne

VOTRE SÉJOUR
EST ORGANISÉ PAR :



CHÂTEAU DE JUVIGNY

8, avenue du château
51150 JUVIGNY

20 minutes de Châlons-en-Champagne
40 minutes de Reims
40 minutes de Vitry-le-François

www.chateaudejuvigny.com



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



Relais du
Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

Places limitées,
n'attendez pas, inscrivez-vous
auprès de votre hiérarchie !

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

EN COMPLÉMENT DE VOTRE ENTREPRISE
ET POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez notre équipe :

06 76 78 02 57
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

CES 4 JOURS
VOUS SONT PROPOSÉS

par le CCAS de Châlons-en-Champagne



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



BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL

PRENDRE SOIN DE SOI
POUR
PRENDRE SOIN DES AUTRES...

DATE A DEFINIR

2022





Votre entreprise est soucieuse de votre bien être au travail, de votre sentiment général de satisfaction et d'épanouissement.

Profitez de ce séjour pour vous ressourcer et prendre soin de vous !

Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants.

UN PROGRAMME EN 2 PHASES

SE PRÉSERVER PHYSIQUEMENT :

- Prendre soin de soi à travers l'alimentation
- Lâcher prise lors d'un soin personnalisé
- Prendre du temps pour soi
- Se relaxer et méditer

Au cours de ces **4 jours**, dans une demeure historique vous :

- Serez hébergés dans **une chambre individuelle** avec sa **salle de bain privative**,
- Dégusterez des **repas de qualité**,
- Profiterez d'un **cadre verdoyant** propice à la réflexion et à la décontraction,
- Serez **accompagnés par nos intervenants experts** :



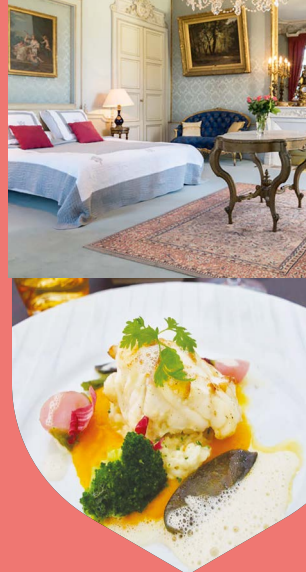
Formatrice-thérapeute en relation d'aide



Nutritionniste-diététicien



Masseur bien-être



LEURS TÉMOIGNAGES

« Ce séjour m'a donné les moyens de m'exprimer, d'utiliser les bons mots pour dire les choses, en **prenant en compte mes émotions**. J'ai appris à **respecter l'autre dans son intégralité**. »

« Séjour exceptionnel qui m'a fait grandir et percevoir les choses différemment. »

« Ces 4 jours au château, m'ont permis de déconnecter et de **prendre du recul**. Ce qui a engendré des changements dans ma vie professionnelle et personnelle. »

« Ce séjour m'a aidé à **découvrir des potentialités** en moi qui m'ont fait avancer dans ma vie. »

« Le lieu est extra pour ce type de séjour, il est réellement adapté et procure à lui seul beaucoup de **sérénité**. »

« Ce séjour m'a énormément apporté tant au niveau des **échanges que des partages (entre intervenants/collègues)**. »

SE PRÉSERVER PSYCHOLOGIQUEMENT :

- Identifier ses propres besoins et ses limites
- Booster son estime et sa confiance en soi
- Savoir réagir face à une situation difficile
- Gérer son stress et ses émotions
- Redécouvrir son potentiel
- Échanger de manière positive en équipe
- Pratiquer la communication non violente

