

**CES 5 JOURS SONT  
ENTIÈREMENT FINANCÉS PAR :**

**branchez-vous  
santé**



**AG2R LA MONDIALE**

En tant que 1er groupe de protection sociale et patrimoniale, AG2R LA MONDIALE protège la vie, la santé et la retraite de 15 millions de personnes.

**Mettre toutes les chances de son côté  
face au cancer.**

AG2R LA MONDIALE vous propose son programme complet progressif et personnalisé d'accompagnement en 2 étapes :

- 1- **Séjour de 5 jours Relais du Bien-être** repartir du bon pied après un cancer ;
- 2- **Accès au #ParcoursINM** (Interventions Non Médicamenteuses) **après cancer du programme Branchez-vous santé** : Suivi par une infirmière coordinatrice (mise en place d'un programme d'activités).

**Notre engagement :**

- Accompagner les patients dans la lutte contre les récidives.
- Participer à l'amélioration de l'état général de santé de chaque bénéficiaire.
- Aider chaque bénéficiaire à se sentir acteur face à la maladie.

Grâce à de l'activité physique adaptée, un soutien psychologique et un travail sur l'alimentation.



**AG2R LA MONDIALE**

**4 séjours disponibles en 2022**

**Du 24 au 29 avril**

Château de Rigny (70)

**Du 12 au 17 juin**

Château de Juvigny (51)

**Du 26 juin au 1er juillet**

Château de Juvigny (51)

**À définir**

Château d'Hattonchâtel (55)

*Vous êtes adhérent AG2R LA MONDIALE  
et habitez en région Grand Est  
ou Bourgogne Franche-Comté*

**POUR VOUS INSCRIRE**

Contactez l'équipe Relais du Bien-être :

06 76 78 02 57  
sejours@relaisdubienetre.com

[www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.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



**branchez-vous  
santé** vous propose un séjour

**REPARTIR DU  
BON PIED APRÈS  
UN CANCER**



Pour guérir un malade, soulager  
des douleurs, tous les moyens sont  
bons pourvus qu'ils réussissent.  
Alexis Carrel



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

Adhérents AG2R LA MONDIALE, accédez à ce séjour unique sur mesure, conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants et lâchez prise !

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### 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 esthétique



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
- Mettre en place de nouvelles habitudes via le #Parcours INM après cancer de Branchez-vous santé



## LEURS TÉMOIGNAGES

« Lorsque l'on affronte un cancer, le corps lutte et s'épuise en continue. On dit que "l'on ne peut le traverser sans y laisser des plumes, sans que cela 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 situations compliquées. » - CATHERINE V.

« (nutrition) atelier très instructif car nous ne sommes pas informés sur la diététique dans notre parcours de soin. Je souhaite à chaque personne connaissant la maladie de pouvoir accéder à ce 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 L.

