

Romilly-sur-Seine  
Arcis-sur-Aube  
Troyes  
Château de Montabert

VOTRE SÉJOUR  
EST ORGANISÉ PAR :



Relais du  
Bien-être  
SÉJOURS POUR SOI

CHÂTEAU

DE MONTABERT

14, rue du château  
10270 MONTAULIN

20 minutes de Troyes  
30 minutes d'Arcis-sur-Aube  
45 minutes de Romilly sur Seine

[www.chateaudemontabert.fr](http://www.chateaudemontabert.fr)



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 !

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

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe

06 76 78 02 57  
sabrina.rdbe@gmail.com

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

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

CES 3 JOURS SONT  
ENTIÈREMENT FINANCÉS

par le **Contrat Local de santé** de la  
**Communauté de Communes Arcis Mailly Ramerupt**



Relais du bien être - 6 rue Sainte Julie - 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

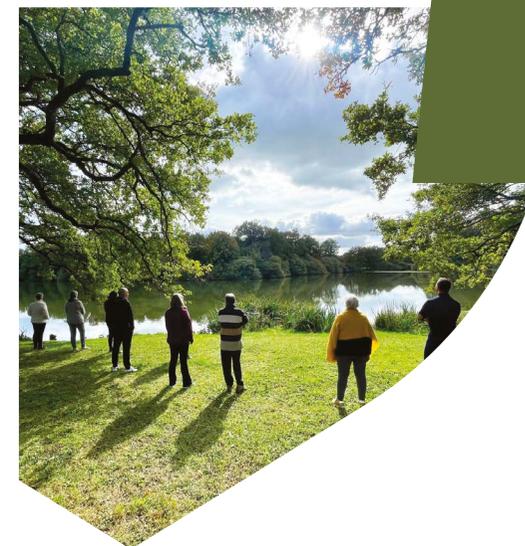


COMMENT BIEN  
PANSER

LE COVID

DIMANCHE  
12 JUIN  
MERCREDI  
15 JUIN

2022





La crise du Covid 19 a bouleversé nos vies et notre environnement.

De cette pause forcée, retirons le positif pour nous projeter vers l'avenir plus sereinement !

Grâce à ce séjour lâchez prise et prenez soin de vous !

## UN PROGRAMME EN 4 PHASES

### SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Développer son potentiel

### AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- Pratiquer une activité physique
- Prendre soin de soi à travers l'alimentation
- 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



Naturopathe



Coach en gymnastique adaptée



Massage bien-être



## LEURS TÉMOIGNAGES

« Le séjour au château m'a été très bénéfique et m'aidera à organiser la nouvelle étape de ma vie...»

« Jamais je n'aurai pu imaginer le bien profond que ce séjour m'a procuré. » - CHANTAL

« Un moment de bien être 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.** »  
CATHERINE

« Durant ce séjour, j'ai eu un **déclat positif et constructif**, très fort et empli d'énergie. Heureuse d'avoir eu la chance de rencontrer tant de belles personnes, dans la vie il est toujours temps et le temps est imprévisible. »  
MARIA

### S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Retrouver un équilibre vie personnelle et professionnelle
- Gérer son stress et ses émotions
- Se relaxer et méditer

### SE PROJETER DANS L'AVENIR :

- Envisager de nouveaux projets
- Développer son optimisme

