

Aucuns frais à prévoir

**CES 3 JOURS SONT
ENTIÈREMENT FINANCÉS
PAR NOS PARTENAIRES**



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 Sabrina :

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 !**

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



**COMMENT BIEN
PANSER**

LE COVID

Nous ne pouvons mesurer
la qualité de notre vie
que par les épreuves que
nous avons réussi à surmonter.
~ Oiseau Bleu





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



Nutritionniste-diététicien



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

