

**CES 4 JOURS SONT
ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE
PAR NOS PARTENAIRES**

Aucuns frais à prévoir

Ils nous ont déjà fait confiance :



**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 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 !

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



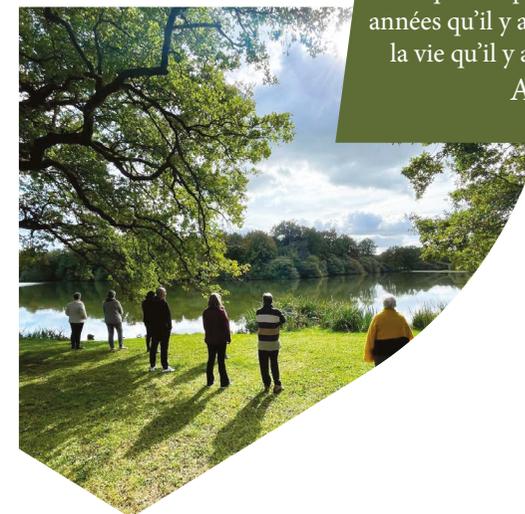
**Relais du
Bien-être**
SÉJOURS POUR SOI



**COMMENT MIEUX
TRAVERSER**

SON DEUIL

« Ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a eu dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années.
Abraham Lincoln





Le deuil est une étape difficile de votre vie, nous vous aidons à envisager l'avenir sous un meilleur angle.

Accédez à ce séjour sur mesure, conçu pour vous

(réservé aux bénéficiaires de la complémentaire retraite ou de la pension de reversion de notre partenaire).

Laissez-vous guider par l'énergie et l'optimisme de nos intervenants pour lâchez prise !

Au cours de ces **4 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



LEURS TÉMOIGNAGES

« J'ai passé une semaine formidable. **Que du positif sur toute la ligne** surtout un endroit splendide, accueillant et beaucoup de réponses à mes questions merci. » - MARIE-CLAUDE

« 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

« La dynamique de groupe est positive et **génère des idées positives.** » - BERNARD

« Durant ce séjour, j'ai eu un déclic 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

UN PROGRAMME EN 4 PHASES

SE CONNAÎTRE :

- Comprendre le deuil et ses étapes
- Booster son estime et sa confiance en soi

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

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

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

