CES 4 JOURS SONT ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE PAR NOS PARTENAIRES

Aucuns frais à prévoir

Ils nous ont déjà fait confiance :

AG2R LA MONDIALE

PRO BTP GROUPE

Carsat Retraite & Santé au travail Nord-Est

Conférence des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie

LE DÉPARTEMENT Marne

Ardennes – Conférence des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie

CONFÉRENCE DES FINANCEURS de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées – Meuse

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

COMMUNAUTÉ DES ENTREPRISES À MISSION

Qualiopi processus certifié – RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

COMMENT MIEUX PROFITER DE SA RETRAITE

La retraite :
« se retirer du travail,
mais pas de la vie »
M.K Soni

La retraite est une étape importante, c'est le début d'une nouvelle vie.
Lâchez prise et prenez le chemin d'une retraite active !

Jeunes retraités (jusqu'à 2 ans), accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants.

UN PROGRAMME **EN 4 PHASES**

SE CONNAÎTRE :

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

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer à la gymnastique adaptée
- Prendre soin de soi à travers l'alimentation
- Optimiser son sommeil

S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Pratiquer la marche consciente
- Gérer son stress et ses émotions
- Se relaxer et méditer

SE FIXER DE NOUVEAUX PROJETS :

- Donner un sens à sa nouvelle vie
- Envisager l'avenir sereinement

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**

« Intervenants **passionnés** qui communiquent bien leurs connaissances. Une très bonne **ambiance**, malgré une grande appréhension à l'arrivée. » - SOLENNE

« C'est merveilleux, merci, **une cure de jouvence et de bien-être.** Je repars ressourcé avec des projets et de nouveaux amis. Mentalement j'en avais besoin. **Vous ne vous rendez pas compte du bien que vous nous faites.** » JEAN FRANÇOIS

« Un très bon groupe, bienveillant, avec des échanges en toute liberté, sans aucun jugement. Le séjour m'a permis de faire une pause et de **recentrer mes priorités et mes besoins.** » FLORENCE

« Le séjour m'a fait **beaucoup de bien.** Nous y avons vécu des moments intenses d'émotions. Tous ces points positifs se sont révélés grâce aux intervenants. » CHANTAL

Ne pas jeter sur la voie publique