

**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 Julie - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 22
RCS Troyes - Capital social 1000 euros
Numéro d'immatriculation IM010230001



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 l'Activité Physique Adaptée
- Prendre soin de soi à travers l'alimentation
- Optimiser son sommeil

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



Enseignant en Activité Physique 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

