

**CES 5 JOURS SONT  
ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE  
PAR NOS PARTENAIRES**

*Aucuns frais à prévoir*

Ils nous ont déjà fait confiance :



**branchez-vous  
santé**



Avec le soutien d'associations spécialisées  
et d'oncologues



**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 pour  
vérifier votre éligibilité :

06 76 78 02 57  
sejours@relaisdubienetre.com

[www.relaisdubienetre.com](http://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 - 12, Rue Bégand - 10000 Troyes  
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 48  
RCS Troyes - Capital social 1000 euros  
Numéro d'immatriculation IM010230001



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



**REPARTIR DU  
BON PIED APRÈS  
UN CANCER**

Pour guérir un malade, soulager  
des douleurs, tous les moyens sont  
bons pourvu qu'ils réussissent.  
Alexis Carrel





Le cancer est une épreuve, nous vous apportons des moyens et des outils, pour vivre au mieux votre nouvelle vie d'après cancer.

Accédez à ce séjour unique sur mesure, conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants et lâchez prise !

## UN PROGRAMME EN 4 PHASES

### SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Changer de regard sur son corps et son image
- Élaborer un retour constructif sur son expérience

### AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

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

Au cours de ces **5 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 experts en :



Sophrologie



Nutrition/diététique



Activité physique adaptée



Socio esthétique



Expression corporelle

### 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



## LEURS TÉMOIGNAGES

« Lorsque l'on affronte un cancer, le corps lutte et s'épuise en continue. On dit que "l'on ne peut le traverser sans y laisser des plumes, sans que cela ne soit inscrit dans les mémoires du corps, telle une empreinte". Avoir les bons outils pour **prendre soin de mon corps, de mes émotions** mais également pour gérer mon stress est **un cadeau que vous m'avez offert. Grâce à vous, il y aura un avant et un après, c'est une évidence !** » - NATHALIE

« La rencontre des personnes **fait prendre conscience qu'on est très nombreux** à vivre des situations compliquées. » - CATHERINE V.

« (nutrition) atelier très instructif car nous ne sommes pas informés sur la diététique dans notre parcours de soin. Je souhaite à chaque personne connaissant la maladie de pouvoir accéder à ce privilège. **Les médecins s'occupent du cancer et vous de nous.** Merci. » - JEANNE

« Après mon traitement, les médecins m'ont dit : « on se revoit dans 4 mois, puis 7 puis 10. Et entre temps rien, **le désert après 12 mois de tempête.** Merci, je suis boostée, revitalisée, je me suis fait des copines, vous soignez nos âmes. » - CATHERINE L.

