

**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](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



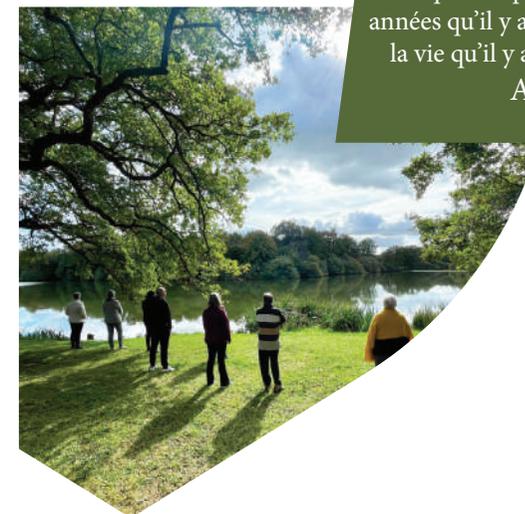
**Relais du  
Bien-être**  
SÉJOURS POUR SOI



**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.

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

## 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

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

### 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

« 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

