

**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  
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

