

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL !

PRENDRE SOIN DE **SOI** POUR PRENDRE SOIN
DES **AUTRES**...

AU

CHÂTEAU DE BIGNICOURT

2 Grande Rue,
51340 Bignicourt-sur-Saulx

Château de
Bignicourt



Financé par :



Relais du
Bien-être

DU

14 AU 18
JUIN 2026

**4 JOURS AVEC
HÉBERGEMENT**
*100% PRIS EN CHARGE

6 PARTICIPANTS

Inscription :

 **03 53 63 15 90**

 **estelle.baumhauer@relaisdubienetre.com**

 **www.relaisdubienetre.com**

VOTRE PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION EN 3 ÉTAPES



En tant que **salarié**, vous n'avez pas toujours conscience de votre niveau de **fatigue** ou de **surcharge**, jusqu'au moment où le corps et le mental tirent la sonnette d'alarme.

Nous avons conçu pour vous un parcours de prévention du **bien-être au travail**, alliant respiration, recul et sérénité, dans des environnements stimulants et propices au **lâcher-prise**.

Grâce à notre présence dans plus de **50 départements** à travers la France, Relais du Bien-Être propose des séjours au plus près de chez vous, pour retrouver **énergie**, **équilibre** et **plaisir au travail**.



ÉTAPE

1

Préparation

- Inscription **individualisée** au séjour
- Mise en place d'un **covoiturage**

ÉTAPE

2

Déroulé du séjour

- 4 jours / 4 nuits
- Groupe de 6 participants
- Des ateliers animés par des experts (Sophrologue, masseur, nutritionniste)
- Chambre et salle de bain privative

JOUR 1

- Arrivée
- Atelier de gestion
- Déjeuner
- Sophrologie
- Dîner

JOUR 2

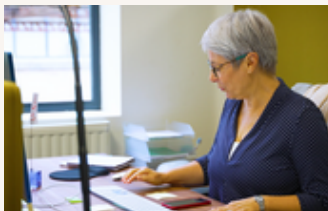
- Petit déjeuner
- Améliorer son bien-être
- Déjeuner
- Sophrologie
- Masseur
- Dîner

JOUR 3

- Petit déjeuner
- Développer son optimisme
- Déjeuner
- Apprendre à mieux se connaître
- Dîner

JOUR 4

- Petit déjeuner
- Nutritionniste
- Déjeuner
- Bilan séjour
- Départ



ÉTAPE

3

Suivi

- Bilan **post-séjour**
- **Mesures** d'impact