



Relais du
Bien-être

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

ET SI **VOUS** PRENIEZ DU TEMPS POUR **VOUS** ?

AU

RELAIS D'ELLE

Route de la Brillanne,
04300 Niozelles



Relais d'Elle

Avec le soutien de notre
partenaire financeur



3 JOURS / 3 NUITS

***100% PRIS EN CHARGE**

**LIMITÉ À
5 PARTICIPANTS**

***Éligibilité et réservation :**

06 78 37 11 44

sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

VOTRE PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION *EN 3 ÉTAPES*



En tant que **proche aidant**, vous n'avez pas toujours conscience de votre situation.

Nous avons conçu pour vous un parcours de prévention **unique**, alliant bien-être 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 vous offre des programmes adaptés au plus près de chez vous pour retrouver **énergie** et **équilibre**.



ÉTAPE 1

Préparation

- Inscription **individualisée** au séjour
- **Accompagnement** administratif
- Aide dans la recherche de solution de prise en charge de votre proche
- Mise en place d'un **covoiturage**

ÉTAPE 2

Déroulé du séjour

- **3 jours / 3 nuits**
- Groupe de **5 proches aidants**
- Des ateliers animés par des **experts** (Sophrologue, enseignant en gymnastique douce, Réflexologue plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<ul style="list-style-type: none">• Arrivée à 17h• Accueil par les hôtes• Découverte de la demeure• Diner	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• Échange• Déjeuner• Initiation à la relaxation• Temps libre• Diner	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• Gymnastique douce• Déjeuner• Réflexologie plantaire• Temps libre• Diner	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• Atelier confiance en soi• Déjeuner• Bilan séjour• Diner• Départ



ÉTAPE 3

Suivi

- Suivi **individuel**
- Accompagnement **personnalisé**