

# VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

AU

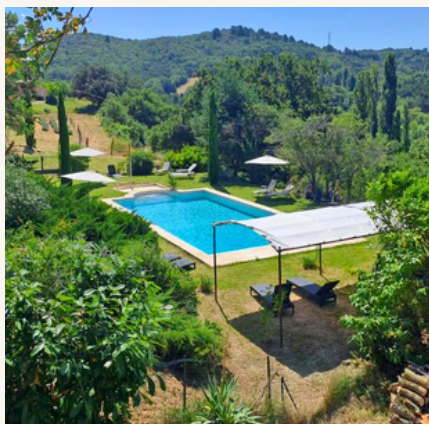
RELAIS D'ELLE

Route de la Brillanne,  
04300 Niozelles



Relais d'Elle

Avec le soutien de notre  
partenaire financier



Relais du  
Bien-être

DU  
**31 AOÛT AU**  
**3 SEPTEMBRE 2025**

**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

- Arrivée à 17h
- Accueil par les hôtes
- Découverte de la demeure
- Dîner

### LUNDI

- Petit déjeuner
- Échange
- Déjeuner
- Initiation à la relaxation
- Temps libre
- Dîner

### MARDI

- Petit déjeuner
- Gymnastique douce
- Déjeuner
- Réflexologie plantaire
- Temps libre
- Dîner

### MERCREDI

- Petit déjeuner
- Atelier confiance en soi
- Déjeuner
- Bilan séjour
- Départ



## ÉTAPE

# 3

## Suivi

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