

# VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

AU

CHÂTEAU DES ÎLES

85 Quai Winston Churchill  
94210 Saint-Maur-des-Fossés

Château des Îles



Avec le soutien de nos partenaires financeurs



Relais du Bien-Être  
La prévention en action

DU  
**23 AU 26**  
JUN 2026

**3 JOURS AVEC HÉBERGEMENT**

**\*100% PRIS EN CHARGE**

**LIMITÉ À 5 PARTICIPANTS**

**\*Éligibilité et réservation :**

 **03 53 63 25 01**

 **stephanie.saffre@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 avec hébergement et restauration**
- Groupe de **5** proches aidants
- Des ateliers animés par des **experts** (Sophrologue, enseignant en gymnastique douce, Reflexologue plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

### JOUR 1

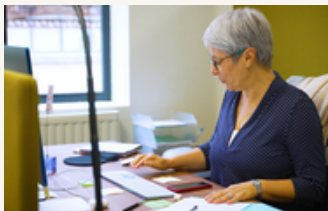
- Petit déjeuner
- Échange
- Déjeuner
- Initiation à la relaxation
- Temps libre
- Dîner

### JOUR 2

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

### JOUR 3

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



## ÉTAPE

# 3

## Suivi

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