VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

Relais du Bien-Être
La prévention *en* action

DU
14 AU 17
DÉCEMBRE 2026

AU
CHÂTEAU DE MONTABERT

14 rue du château
10270 Montaulin

Château de Montabert

Avec le soutien de nos partenaires financeurs

Aube en Champagne LE DÉPARTEMENT
Commission des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie – Aube
ancv

3 JOURS AVEC HÉBERGEMENT
SANS RESTE À CHARGE*

LIMITÉ À
5 PARTICIPANTS

*Éligibilité et réservation :

03 53 63 25 09
partenariats@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, Réflexologue plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

JOUR 1

- **Petit déjeuner**
- **Échange**
- **Déjeuner**
- **Initiation à la relaxation**
- **Temps libre**
- **Diner**

JOUR 2

- **Petit déjeuner**
- **Gymnastique douce**
- **Déjeuner**
- **Reflexologie plantaire**
- **Temps libre**
- **Diner**

JOUR 3

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

ÉTAPE 3

Suivi

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