VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

Relais du Bien-Être
La prévention *en* action

DU
7 AU 10
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
Conférence des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie – Aube
ancv
cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

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**