# VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

Relais du Bien-Être
La prévention en action

**DU 23 AU 26 NOVEMBRE 2026**

**AU CLOS DE BELLEVUE**










**Avec le soutien de nos partenaires financeurs**

la Charente Maritime

Conférence des financeurs · Prévention de la perte d'autonomie

ancv

**3 JOURS AVEC HÉBERGEMENT**
**SANS RESTE À CHARGE***

**LIMITÉ À 5 PARTICIPANTS**

***Éligibilité et réservation :**


03 53 63 44 03
marie-anne.salon@relaisdubienetre.com
www.relaisdubienetre.com



Relais du Bien-être • 12, Rue Bégand - 10000 Troyes • www.relaisdubienetre.com • Numéro d'immatriculation IM010230001 • Numéro de SIRET 80218886200048 • Ne pas jeter sur la voie publique

# 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, réflexologie 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

- Bilan **post-séjour**
- **Mesures** d'impact