

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

SÉJOURS PRÉVENTION-ACTION



Relais du
Bien-être

DU

26 AU 29
OCTOBRE 2025

AU

CHÂTEAU DE MONTABERT

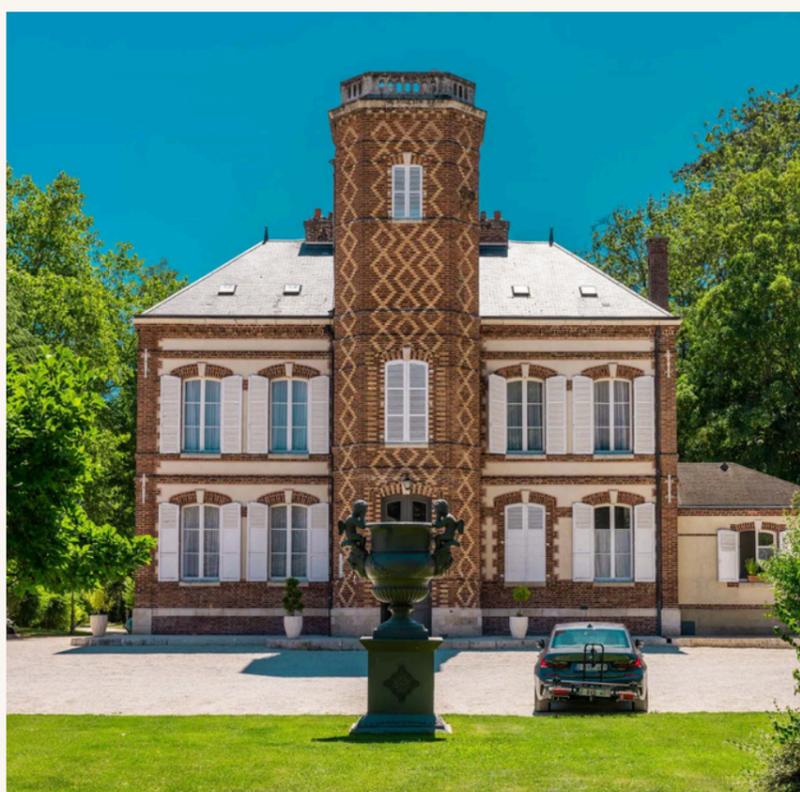
14 rue du château
10270 Montaulin



**Château de
Montabert**

**Avec le soutien de nos
partenaires financeurs**

Aube
en Champagne
LE DÉPARTEMENT



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
- Reflexologie plantaire
- Temps libre
- Dîner

MERCREDI

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



ÉTAPE

3

Suivi

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

