

Romilly-sur-Seine
Arcis-sur-Aube
Troyes
Château de Montabert

VOTRE SÉJOUR
EST ORGANISÉ PAR :



Relais du
Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

AU CHÂTEAU DE MONTABERT

14, rue du château
10270 MONTAULIN

20 minutes de Troyes
30 minutes d'Arcis-sur-Aube
45 minutes de Romilly sur Seine

www.chateaudemontabert.fr



Dans la mesure du possible,
nous organisons un covoiturage
entre les participants pour plus
de confort et de convivialité !



Relais du
Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

Places limitées, n'attendez pas,
inscrivez-vous !

Réservé pour un groupe restreint
de personnes, ce séjour est pour vous.

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe

06 76 78 02 57
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

**CES 3 JOURS SONT
ENTIÈREMENT FINANCÉS**

par **Malakoff Humanis** et l'**ANCV**



Relais du bien être - 6 rue Sainte Julie - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 22
RCS Troyes - Capital social 1000 euros



Relais du
Bien-être
SÉJOURS POUR SOI



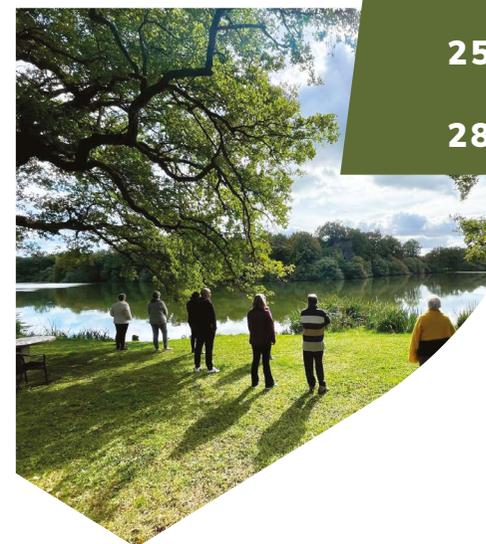
AIDANTS FAMILIAUX

ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?*

*SANS ABANDONNER VOTRE PROCHE

DIMANCHE
25 SEPTEMBRE
MERCREDI
28 SEPTEMBRE

2022





Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.

Nous chercherons des solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

Au cours de ces **3 jours**, dans une demeure historique de charme vous :

- Disposerez **d'une chambre individuelle** avec **sa salle de bain privative**,
- Dégusterez des **repas de qualité**,
- Profiterez d'un **cadre verdoyant** propice au repos et au ressourcement,
- Serez **accompagnés par nos intervenants** :



Sophrologue



Massage shiatsu



Réflexologie plantaire



Gymnastique adaptée



LEURS TÉMOIGNAGES

« J'ai calé ma vie sur son rythme, sa maladie... Ces derniers temps je ne pouvais même plus prendre de moments pour moi. La dernière fois c'était en 2014, c'était il y a 7 ans. Les gens ne s'imaginent pas ce qu'on peut vivre. **On s'oublie dans l'urgence.** » - LIONEL

« Je ne savais pas à quoi m'attendre au départ. Mais en repartant, j'aurai appris beaucoup de choses qui vont m'aider, dans ma façon d'agir, dans ma réflexion. Ça sera du **positif.** » - ALAIN

« Un moment de répit dans un cadre incroyable, de bonheur, la rencontre avec d'autres personnes dans la même situation que moi a été très importante. **C'est une bouffée d'oxygène, d'échange et de détente.** » - BERNADETTE

« Ma fille a pris des congés pour s'occuper de son père. » - CHRISTINE



Ne pas jeter sur la voie publique

LES + DU SÉJOUR

SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Gérer son stress et ses émotions

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer à la gymnastique adaptée
- Prendre le temps de souffler
- Optimiser son sommeil

S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Lâcher prise au travers des massages
- Se ressourcer dans la nature
- Se relaxer et méditer

VOIR LA VIE POSITIVEMENT :

- Améliorer son quotidien
- Développer son optimisme