

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

SÉJOURS PRÉVENTION-ACTION

AU

CHÂTEAU DE MONTABERT



Relais du
Bien-être

DU

7 AU 10
DÉCEMBRE 2025

14 rue du château
10270 Montaulin



Château de
Montabert

Avec le soutien de nos
partenaires financeurs



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	LUNDI	MARDI	MERCREDI
<ul style="list-style-type: none">• Arrivée à 17h• Accueil par les hôtes• Découverte de la demeure• Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• Échange• Déjeuner• Initiation à la relaxation• Temps libre• Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• Gymnastique douce• Déjeuner• Réflexologie plantaire• Temps libre• Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• Atelier confiance en soi• Déjeuner• Bilan séjour• Départ



ÉTAPE 3 | Suivi

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