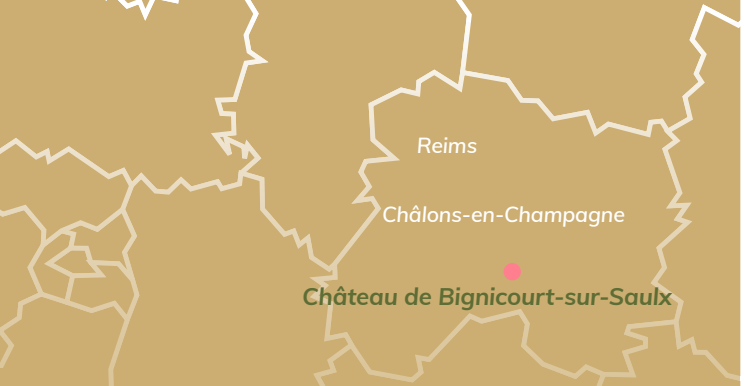

VOTRE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR :

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

AU CHÂTEAU DE BIGNICOURT

2, grande rue
51130 BIGNICOURT-SUR-SAULX

40 minutes de Châlons-en-Champagne
1h15 de Reims
20 minutes de Vitry-le-François

www.chateaubignicourt.com

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
(afin de vérifier votre éligibilité)

06 76 78 02 57
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

CES 4 JOURS SONT ENTIÈREMENT FINANCÉS

*par la **Conférence des financeurs de l'Aube, AG2R LM Champagne Ardenne Meuse** et la **CARSAT Nord Est***

Aube en Champagne LE DÉPARTEMENT · AG2R LA MONDIALE · Carsat Retraite & Santé au travail Nord-Est

Relais du bien être - 58, boulevard Gambetta - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 30
RCS Troyes - Capital social 1000 euros

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

COMMENT MIEUX PROFITER DE SA RETRAITE

DIMANCHE
16 AVRIL
JEUDI
20 AVRIL
2023

La retraite est une étape importante, c'est le début d'une nouvelle vie.
Lâchez prise et prenez le chemin d'une retraite active !

Jeunes retraités (jusqu'à 2 ans), accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants.

UN PROGRAMME EN 4 PHASES

SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Redécouvrir son potentiel

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer à la gymnastique adaptée
- Prendre soin de soi à travers l'alimentation
- Optimiser son sommeil

S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Pratiquer la marche consciente
- Gérer son stress et ses émotions
- Se relaxer et méditer

SE FIXER DE NOUVEAUX PROJETS :

- Donner un sens à sa nouvelle vie
- Envisager l'avenir sereinement

Au cours de ces **4 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

Nutritionniste-diététicien

Enseignant en Activité Physique Adaptée

LEURS TÉMOIGNAGES

« Intervenants **passionnés** qui communiquent bien leurs connaissances. Une très bonne **ambiance**, malgré une grande appréhension à l'arrivée. » - SOLENNE

« C'est merveilleux, merci, **une cure de jouvence et de bien-être.** Je repars ressourcé avec des projets et de nouveaux amis. Mentalement j'en avais besoin. **Vous ne vous rendez pas compte du bien que vous nous faites.** » J. FRANÇOIS

« Un très bon groupe, bienveillant, avec des échanges en toute liberté, sans aucun jugement. Le séjour m'a permis de faire une pause et de **recentrer mes priorités et mes besoins.** » FLORENCE

« Le séjour m'a fait **beaucoup de bien.** Nous y avons vécu des moments intenses d'émotions. Tous ces points positifs se sont révélés grâce aux intervenants. » CHANTAL