VOTRE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR :

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

AU CHÂTEAU D'ISLAND

7, RUE DU CHÂTEAU
89 200 ISLAND
10 minutes d'Avallon
25 minutes de Nitry
50 minutes d'Auxerre

www.chateaudisland.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,

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe
(afin de vérifier votre éligibilité)

06 76 78 02 57
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

CES 5 JOURS SONT ENTIÈREMENT FINANCÉS

par la **Conférence des financeurs de l'Aube** et la **CARSAT Nord Est**

Aube en Champagne LE DÉPARTEMENT

Carsat Retraite & Santé au travail Nord-Est

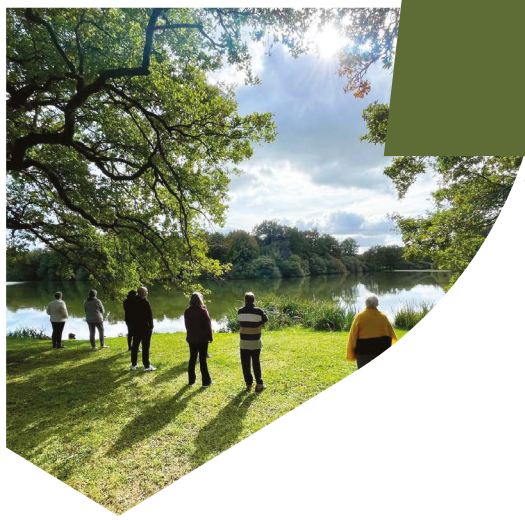
Relais du bien être - 58, boulevard Gambetta - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 30
RCS Troyes - Capital social 1000 euros

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

REPARTIR DU BON PIED APRÈS UN CANCER

AVEC PARCOURS



DIMANCHE
23 AVRIL
VENDREDI
28 AVRIL
2023

Le cancer est une épreuve, nous vous apportons des moyens et des outils, pour vivre au mieux votre nouvelle vie d'après cancer.

Accédez à ce parcours unique, conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants et lâchez prise !

UN PROGRAMME EN 4 PHASES

SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Changer de regard sur son corps et son image
- Élaborer un retour constructif sur son expérience

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer avec la gymnastique adaptée
- Remobiliser l'envie de bien manger
- Optimiser son sommeil

S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

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

CONTINUER SA VIE SEREINEMENT :

- Améliorer son quotidien
- Envisager de nouveaux projets

Au cours de ces **5 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** :

- **Sophrologie**
- **Nutritionniste-diététicien**
- **Enseignant en Activité Physique Adaptée**
- **Socio esthéticienne**

AVEC UN PARCOURS DE SUIVI

Un parcours de suivi est proposé à l'issue du séjour. À raison d'une journée par mois pendant 6 mois, les participants pourront conforter les acquis de ce programme et découvrir d'autres thérapies. Les ateliers seront proposés au même groupe au sein de l'Association Les Petites Herbes à Paisy Cosdon.

www.lesateliersdespetitesherbes.fr

LEURS TÉMOIGNAGES

« Lorsque l'on affronte un cancer, le corps lutte et s'épuise en continue. On dit que "l'on ne peut le traverser sans y laisser des plumes, sans que cela ne soit inscrit dans les mémoires du corps, telle une empreinte". Avoir les bons outils pour **prendre soin de mon corps, de mes émotions** mais également pour gérer mon stress est **un cadeau que vous m'avez offert**. **Grâce à vous, il y aura un avant et un après, c'est une évidence !** » - NATHALIE

« La rencontre des personnes **fait prendre conscience qu'on est très nombreux** à vivre des situations compliquées. » - CATHERINE V.

« (nutrition) atelier très instructif car nous ne sommes pas informés sur la diététique dans notre parcours de soin. Je souhaite à chaque personne connaissant la maladie de pouvoir accéder à ce privilège. **Les médecins s'occupent du cancer et vous de nous**. Merci. » - JEANNE

« Après mon traitement, les médecins m'ont dit : « on se revoit dans 4 mois, puis 7 puis 10. Et entre temps rien, **le désert après 12 mois de tempête**. Merci, je suis boostée, revitalisée, je me suis fais des copines, vous soignez nos âmes. » - CATHERINE L.

la voie publique