



CE SÉJOUR EST ORGANISÉ  
PAR



20 minutes de Neufchâtel-en-Bray

50 minutes de Rouen

1h15 du Havre



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



LES PLACES SONT LIMITÉES  
ALORS  
N'ATTENDEZ PAS !

Réservé pour un groupe restreint de proches aidants, ce séjour  
est pour vous !

AUCUN FRAIS À PRÉVOIR

Ces 3 jours sont entièrement financés

Par l'ANCV et l'AGIRC-ARRCO



POUR VOUS INSCRIRE  
CONTACTEZ NOTRE ÉQUIPE

☎ 06 78 37 11 44

✉ [sejours@relaisdubienetre.com](mailto:sejours@relaisdubienetre.com)

🌐 [www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.com)

Relais du bien-être - 12, Rue Begand - 10000 Troyes SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 30 -  
RCS Troyes - Capital social 1000 euros - Numéro d'immatriculation IM010230001



# PROCHES AIDANTS

Et si vous preniez du temps pour vous ?

Au Château des Landes

📍 1 Rue de la Forêt 76390 Landes-Vieilles-et-Neuves

🌐 [chateaudeslandes.com](http://chateaudeslandes.com)

DATES À VENIR





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 vous accompagnons dans la recherche de solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

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

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



SOPHROLOGUE



COACH EN ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ADAPTÉE



RÉFLEXOLOGIE  
PLANTAIRE

## LES BIENFAITS 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 l'Activité Physique Adaptée
- Prendre le temps de souffler
- Optimiser son sommeil

### S'INITIER AU MIEUX ÊTRE

- Lâcher prise au travers de la réflexologie plantaire
- Se ressourcer dans la nature
- Se relaxer et méditer

### VOIR LA VIE POSITIVEMENT

- Améliorer son quotidien
- Développer son optimisme



## TÉMOIGNAGES

"Dans le groupe on est émues que quelqu'un s'occupe de nous à son tour. On en parle et ça fait du bien. On dit qu'on le mérite et cela contribue à restaurer notre valeur qu'on avait un peu oublié." I -

"Je me sens privilégiée d'avoir pu bénéficier de ce séjour.

Une belle parenthèse, remplie d'humanité, de douceur, d'apaisement. Un moment de répit dans une demeure de charme, entourée de belles personnes qui offrent joie et moments de bonheur." M -

"Je suis arrivée avec la pression d'un éléphant sur les épaules; la sensation d'écrasement. Aujourd'hui j'ai grandi de 20 centimètres. Un grand merci." J -

