

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

ET SI **VOUS** PRENIEZ DU TEMPS POUR **VOUS** ?

À

LA COUSTILLE



Relais du
Bien-être
La prévention en action

DU
21 AU 24
SEPTEMBRE
2026

15, Impasse de la Coustille
05260 Saint Leger les Mèlèzes

La Coustille



Avec le soutien de nos
partenaires financeurs



**3 JOURS AVEC
HÉBERGEMENT
SANS RESTE À CHARGE***

**LIMITÉ À
5 PARTICIPANTS**

***Éligibilité et réservation :**



03 53 63 25 09



partenariats@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 avec hébergement et restauration**
- Groupe de **5** proches aidants
- Des ateliers animés par des **experts** (sophrologue, enseignant en gymnastique douce, réflexologie plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

JOUR 1

- Petit déjeuner
- Échange
- Déjeuner
- Initiation à la relaxation
- Temps libre
- Dîner

JOUR 2

- Petit déjeuner
- Gymnastique douce
- Déjeuner
- Réflexologie plantaire
- Temps libre
- Dîner

JOUR 3

- Petit déjeuner
- Atelier confiance en soi
- Déjeuner
- Bilan séjour
- Départ



ÉTAPE

3

Suivi

- Bilan **post-séjour**
- **Mesures** d'impact