

# VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

AU

CHÂTEAU DE MONTABERT

14 rue du château  
10270 Montaulin



Château de  
Montabert

Avec le soutien de nos  
partenaires financeurs

Aube  
en Champagne  
LE DÉPARTEMENT



Relais du  
Bien-Être  
La prévention en action

DU  
**7 AU 10**  
**DÉCEMBRE 2026**

**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, Réflexologue 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
- Reflexologie plantaire
- Temps libre
- Dîner

#### JOUR 3

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



## ÉTAPE 3

### Suivi

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