

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



cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

ancv



Relais du
Bien-Être
La prévention en action

DU
2 AU 5
NOVEMBRE 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**