



Relais du  
Bien-être

# VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

À

## LA COLLINIÈRE

5 rue Christian Valensi,  
28500 Sainte Gemme  
Moronval



La Collinière



Avec le soutien de nos  
partenaires financeurs



### 3 JOURS AVEC HÉBERGEMENT

\*100% PRIS EN CHARGE

LIMITÉ À  
5 PARTICIPANTS

DU  
18 AU 21  
MAI 2026



### \*Éligibilité et réservation :

03 53 63 25 01

stephanie.saffre@relaisdubienetre.com

[www.relaisdubienetre.com](http://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
- Diner



**JOUR 2**

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



**JOUR 3**

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





**ÉTAPE 3**

**Suivi**

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