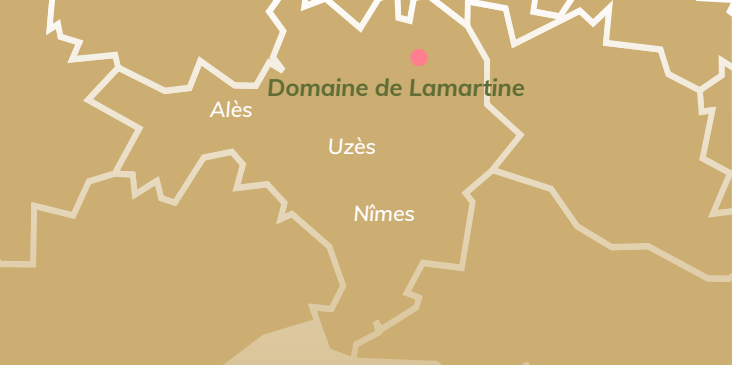


VOTRE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR :

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

AU DOMAINE DE LAMARTINE

30130 PONT SAINT-ESPRIT

50 minutes d'Uzès
1H00 d'Alès
1H00 de Nîmes

www.domaine-lamartine.com

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

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

Places limitées, n'attendez pas, inscrivez-vous !

Réservé pour un groupe restreint de personnes, ce séjour est pour vous.

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe
(afin de vérifier votre éligibilité)

06 78 37 11 44
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

CES 3 JOURS SONT ENTIÈREMENT FINANCÉS

*par l'**ANCV,** l'**AGIRC-ARRCO,** le **Conseil départemental** et de la **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Personnes âgées du Gard***

Relais du bien être - 12, Rue Bégand - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 48
RCS Troyes - Capital social 1000 euros
Numéro d'immatriculation IM010230001

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

PROCHES AIDANTS

ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

DU DIMANCHE
1 DÉCEMBRE
AU MERCREDI
4 DÉCEMBRE

2024

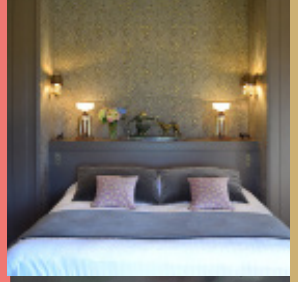
D'AUTRES DATES À VENIR

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 chercherons des solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

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

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



Sophrologue

Réflexologue plantaire

Enseignant en Activité Physique Adaptée

LES + 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

LEURS TÉMOIGNAGES

« J'ai calé ma vie sur son rythme, sa maladie... Ces derniers temps je ne pouvais même plus prendre de moments pour moi. La dernière fois c'était en 2014, c'était il y a 7 ans. Les gens ne s'imaginent pas ce qu'on peut vivre. **On s'oublie dans l'urgence.** » - LIONEL

« Je ne savais pas à quoi m'attendre au départ. Mais en repartant, j'aurai appris beaucoup de choses qui vont m'aider, dans ma façon d'agir, dans ma réflexion. Ça sera du **positif.** » - ALAIN

« Un moment de répit dans un cadre incroyable, de bonheur, la rencontre avec d'autres personnes dans la même situation que moi a été très importante. **C'est une bouffée d'oxygène, d'échange et de détente.** » - BERNADETTE

« Ma fille a pris des congés pour s'occuper de son père. » - CHRISTINE

Ne pas jeter sur la voie publique