

Briançon

La Coustille

Gap

Chorges

VOTRE SÉJOUR  
EST ORGANISÉ PAR :



Relais du  
Bien-être  
SÉJOURS POUR SOI

À

## LA COUSTILLE

15, Impasse de la Coustille,  
05 260 Saint Leger les Mélèzes

25 minutes de Gap  
30 minutes de Chorges  
1h30 de Briançon  
[www.lacoustille.fr](http://www.lacoustille.fr)



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](mailto:sejours@relaisdubienetre.com)

[www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.com)

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

### CES 3 JOURS SONT ENTIÈREMENT FINANCÉS

par l'ANCV, la CARSAT Sud-Est et l'AGIRC-ARRCO



Relais du bien être - 12, Rue Bégand - 10000 Troyes  
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 30  
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  
**3 NOVEMBRE**  
AU MERCREDI  
**6 NOVEMBRE**

**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



## 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

## 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