

VOTRE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR :



AUX

### PRÉS D'ONDINE

5, rue de Baldenheim 67 600 RATHSAMHAUSEN LE HAUT

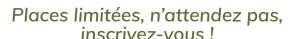
> 15 minutes de Selestat 30 minutes de Colmar 45 minutes de Strasbourg

www.presdondine.com



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





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



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'AGIRC-ARRCO et l'ANCV











ET SI VOUS PRENIEZ
DU TEMPS POUR VOUS ?





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



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



