



VOTRE SÉJOUR
EST ORGANISÉ PAR :



AU CHÂTEAU DE MAUMONT

4, rue Aristide Briand
16 600 MAGNAC-SUR-TOUVRE

12 minutes d'Angoulême
45 minutes de Cognac
50 minutes de Confolens

www.chateaudemaumont.fr



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



Relais du bien être - 6 rue Sainte Jule - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 22
RCS Troyes - Capital social 1000 euros



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

06 76 78 02 57

sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

CES 3 JOURS SONT
ENTIÈREMENT FINANÇÉS

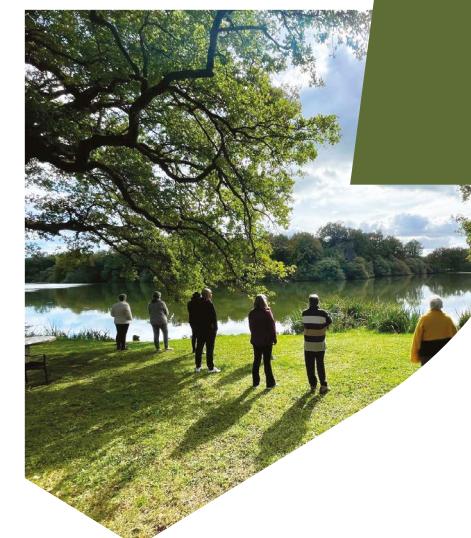
par AG2R la Mondiale Centre Ouest Atlantique



AG2R LA MONDIALE



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



DIMANCHE
2 OCTOBRE
MERCRIDI
5 OCTOBRE

2022



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.

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 la gymnastique adaptée
- Prendre le temps de souffler
- Optimiser son sommeil

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**,
- Profitez d'un **cadre verdoyant** propice au repos et au ressourcement,
- Serez **accompagnés par nos intervenants** :



Sophrologue



Massage shiatsu



Réflexologie plantaire



Gymnastique 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

