

Confolens  
Cognac  
Angoulême  
Château de Maumont

**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](http://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  
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

06 76 78 02 57  
[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 **AG2R la Mondiale Centre Ouest Atlantique**



**AG2R LA MONDIALE**



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



Relais du  
Bien-être  
SÉJOURS POUR SOI



**AIDANTS  
FAMILIAUX**

ET SI VOUS PRENIEZ  
DU TEMPS POUR VOUS ?

DIMANCHE  
**2 OCTOBRE**  
MERCREDI  
**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.

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



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

## 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

### S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Lâcher prise au travers des massages
- Se ressourcer dans la nature
- Se relaxer et méditer

### VOIR LA VIE POSITIVEMENT :

- Améliorer son quotidien
- Développer son optimisme

