

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

À

L'EFFET LODGE

51 Route de Lyon,
69450 Saint-Syr-Au-Mont-
D'or

L'EFFET LODGE

Avec le soutien de nos
partenaires financeurs



Relais du
Bien-être

DU
12 AU 15
OCTOBRE 2025

3 JOURS / 3 NUITS

*100% PRIS EN CHARGE

LIMITÉ À
5 PARTICIPANTS

***Éligibilité et réservation :**

☎ **03 53 63 25 01**

✉ **sejours@relaisdubienetre.com**

🌐 **www.relaisdubienetre.com**

VOTRE PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION EN 3 ÉTAPES



En tant que **proche aidant**, vous n'avez pas toujours conscience de votre situation.

Nous avons conçu pour vous un parcours de prévention **unique**, alliant bien-être et sérénité dans des environnements **stimulants** et propices au **lâcher-prise**.

Grâce à notre présence dans plus de **50 départements** à travers la France, Relais du Bien-Être vous offre des programmes adaptés au plus près de chez vous pour retrouver **énergie** et **équilibre**.



ÉTAPE 1

Préparation

- Inscription **individualisée** au séjour
- **Accompagnement** administratif
- **Aide** dans la recherche de solution de prise en charge de votre proche
- Mise en place d'un **covoiturage**

ÉTAPE 2

Déroulé du séjour

- **3 jours / 3 nuits**
- Groupe de **5 proches aidants**
- Des ateliers animés par des **experts** (Sophrologue, enseignant en gymnastique douce, Réflexologue plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

DIMANCHE

- Arrivée à 17h
- Accueil par les hôtes
- Découverte de la demeure
- Dîner

LUNDI

- Petit déjeuner
- Échange
- Déjeuner
- Initiation à la relaxation
- Temps libre
- Dîner

MARDI

- Petit déjeuner
- Gymnastique douce
- Déjeuner
- Réflexologie plantaire
- Temps libre
- Dîner

MERCREDI

- Petit déjeuner
- Atelier confiance en soi
- Déjeuner
- Bilan séjour
- Départ



ÉTAPE 3

Suivi

- Suivi **individuel**
- Accompagnement **personnalisé**