VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

Relais du Bien-Être
La prévention *en* action

DU 25 AU 28 JANVIER 2027

À L'EFFET LODGE









Avec le soutien de nos partenaires financeurs

Métropole de Lyon · Carsat Retraite & Santé au travail Rhône-Alpes · ancv · RHÔNE LE DÉPARTEMENT · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

3 JOURS AVEC HÉBERGEMENT
SANS RESTE À CHARGE*

LIMITÉ À 5 PARTICIPANTS

***Éligibilité et réservation :**

03 53 63 44 03
marie-anne.salon@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 avec hébergement et restauration**
- Groupe de **5** proches aidants
- Des ateliers animés par des **experts** (sophrologue, enseignant en gymnastique douce, réflexologie plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

JOUR 1

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

JOUR 2

- Petit déjeuner
- Gymnastique douce
- Déjeuner
- Reflexologie plantaire
- Temps libre
- Diner

JOUR 3

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





ÉTAPE 3 — Suivi

- Bilan **post-séjour**
- **Mesures** d'impact