



Relais du  
Bien-être

# VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

AU

DOMAINE DU CHAINET

1421 Rte du Chainet,  
74540 Viuz-la-Chiézaz



Avec le soutien de nos  
partenaires financeurs



3 JOURS AVEC  
HÉBERGEMENT

\*100% PRIS EN CHARGE

LIMITÉ À  
5 PARTICIPANTS

DU  
2 AU 5  
MARS 2026

\*Dates, éligibilité et réservation :



03 53 63 25 01



stepahnie.saffre@relaisdubienetre.com



[www.relaisdubienetre.com](http://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

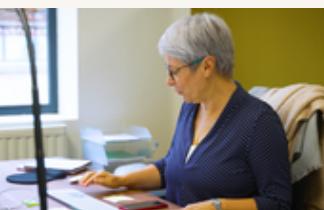
- Inscription **individualisée** au séjour
- **Accompagnement** administratif
- Aide dans la recherche de solution de prise en charge de votre proche
- Mise en place d'un **covoiturage**

**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	JOUR 2	JOUR 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Petit déjeuner</li><li>• Échange</li><li>• Déjeuner</li><li>• Initiation à la relaxation</li><li>• Temps libre</li><li>• Diner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Petit déjeuner</li><li>• Gymnastique douce</li><li>• Déjeuner</li><li>• Réflexologie plantaire</li><li>• Temps libre</li><li>• Diner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Petit déjeuner</li><li>• Atelier confiance en soi</li><li>• Déjeuner</li><li>• Bilan séjour</li><li>• Départ</li></ul>



**ÉTAPE 3**

## Suivi

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