

Reims
Château de Juvigny
Châlons-en-Champagne

VOTRE SÉJOUR
EST ORGANISÉ PAR :



AU CHÂTEAU DE JUVIGNY

8, avenue du château
51150 JUVIGNY

20 minutes de Châlons-en-Champagne
40 minutes de Reims
40 minutes de Vitry-le-François

www.chateaudejuvigny.com



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
www.relaisdubienetre.com

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

**CES 4 JOURS SONT
ENTIÈREMENT FINANCÉS**

par la **Carsat Nord-Est** et
le **Conseil départemental de la Marne** :



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



Relais du
Bien-être
SÉJOURS POUR SOI



COMMENT MIEUX
PROFITER DE
SA RETRAITE

**DU 13 au 17 MARS
DU 3 au 7 AVRIL
DU 24 au 28 AVRIL**

2022





La retraite est une étape importante, c'est le début d'une nouvelle vie. Lâchez prise et prenez le chemin d'une retraite active !

Jeunes retraités (jusqu'à 2 ans), accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants.

UN PROGRAMME EN 4 PHASES

SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Redécouvrir son potentiel

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer à la gymnastique adaptée
- Prendre soin de soi à travers l'alimentation
- Optimiser son sommeil

Au cours de ces **4 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



Naturopathe



Coach en gymnastique adaptée

S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Pratiquer la marche consciente
- Gérer son stress et ses émotions
- Se relaxer et méditer

SE FIXER DE NOUVEAUX PROJETS :

- Donner un sens à sa nouvelle vie
- Envisager l'avenir sereinement



LEURS TÉMOIGNAGES

« Intervenants passionnés qui communiquent bien leurs connaissances. Une très bonne ambiance, malgré une grande appréhension à l'arrivée. » - SOLENNE

« C'est merveilleux, merci, une cure de jouvence et de bien-être. Je repars ressourcé avec des projets et de nouveaux amis. Mentalement j'en avais besoin. Vous ne vous rendez pas compte du bien que vous nous faites. » JEAN FRANÇOIS

« Un très bon groupe, bienveillant, avec des échanges en toute liberté, sans aucun jugement. Le séjour m'a permis de faire une pause et de recentrer mes priorités et mes besoins. » FLORENCE

« Le séjour m'a fait beaucoup de bien. Nous y avons vécu des moments intenses d'émotions. Tous ces points positifs se sont révélés grâce aux intervenants. » CHANTAL

