

# PARCOURS ANTICHUTE

RETRAITÉ DYNAMIQUE : GARDEZ L'ÉQUILIBRE

AU

## CHÂTEAU DE BIGNICOURT

2 Grande Rue,  
51340 Bignicourt-sur-Saulx

Château de  
Bignicourt



Avec le soutien de nos  
partenaires financeurs



Relais du  
Bien-Être

DU  
**6 AU 9**  
JUILLET 2026

**3 JOURS AVEC  
HÉBERGEMENT**

**\*100% PRIS EN CHARGE**

**LIMITÉ À  
5 PARTICIPANTS**

**\*Éligibilité et réservation :**



**03 53 63 25 01**



**stephanie.saffre@relaisdubienetre.com**



**www.relaisdubienetre.com**

# VOTRE PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION EN 3 ÉTAPES



Avec l'âge, une perte de confiance, un trouble de l'équilibre ou une chute peuvent vite changer le quotidien.

Nous avons conçu pour vous un **parcours de prévention Antichute**, alliant **activité physique adaptée**, **conseils** pratiques et moments de **bien-être**, dans des environnements sécurisants et propices au **lâcher-prise**.

Grâce à notre présence dans plus de **70 départements** à travers la France, Relais du Bien-Être propose des programmes au **plus près de chez vous** pour renforcer votre équilibre, prévenir les chutes et retrouver confiance dans vos mouvements.



## Préparation

ÉTAPE  
**1**

- Inscription **individualisée** au séjour
- **Accompagnement** administratif
- Mise en place d'un **covoiturage**

ÉTAPE  
**2**

## Déroulé du séjour

- **3 jours avec hébergement et restauration**
- Groupe de **5 participants**
- Des ateliers animés par des **experts** (sophrologue, enseignant en gymnastique douce, nutritionniste)
- Chambre et salle de bain **privative**



**JOUR 1**

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

**JOUR 2**

- Petit déjeuner
- Gymnastique douce
- Déjeuner
- Diéticienne - Nutritionniste
- Temps libre
- Dîner

**JOUR 3**

- Petit déjeuner
- Atelier de méditation
- Déjeuner
- Bilan séjour
- Départ



## Suivi

ÉTAPE  
**3**

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