

## L'épuisement professionnel, c'est quoi ?

c'est un état d'épuisement à la fois émotionnel, physique et psychique qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes.

Il peut s'exprimer par la manifestation d'un mal-être ou d'un problème de santé et donner le sentiment d'être totalement vidé de son énergie.

Pour toute demande, renseignement et inscription, contactez nous au :

04 94 60 39 40  
communication.blf@msaservicespa.fr

MSA Services Provence Azur  
143 Rue Jean Aicard - 83300 Draguignan

Ces séjours s'inscrivent dans le cadre d'une offre de la MSA Provence Azur pour tous les actifs agricoles (salariés ou non-salariés) en situation d'épuisement professionnel.

Pour dialoguer de façon **anonyme** et **confidentielle** contactez :

**AGRI'ÉCOUTE**  
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7  
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

**09 69 39 29 19**



**vous accompagner**

## Séjour Répit Solo/Duo 2026

Prendre du temps pour soi...  
afin de «repartir» plus sereinement

Action Sociale





# Miléade

## Le séjour Répit Solo/Duo en quelques mots

Ce séjour est une véritable bouffée d'oxygène, pensé pour offrir un repos immédiat à ceux qui en ont le plus besoin. En s'éloignant des contraintes et des sources de stress du quotidien, les participants peuvent interrompre la spirale de l'épuisement et retrouver un espace de calme et de sérénité.



Dans un cadre naturel apaisant, ce séjour invite à la détente du corps et de l'esprit grâce à un rythme adapté et des activités douces comme la méditation, la relaxation ou les balades en pleine nature. Loin des responsabilités habituelles, chacun peut enfin prendre du temps pour soi, souffler et se recentrer.

Du 11 au 15 Mai 2026  
5 jours - 4 nuits



## DÉCOUVREZ LE VILLAGE VACANCES DE ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

À 30 min de Cannes et de Saint-Tropez, cette bastide provençale entourée d'un parc de 3 hectares avec vue sur le massif des Maures constitue le point de départ idéal de vos randonnées et excursions à la découverte de l'arrière-pays varois. Dans ce cadre exceptionnel aux portes de l'Estérel et à 10 min des plages de Saint-Aygulf, découvrez le village médiéval surplombé par son rocher, du haut duquel vous dominerez toute la vallée.

