

ATELIERS BIEN-ÊTRE

**pour les aidants familiaux d'un proche
en situation de handicap**

La plateforme d'accompagnement et de répit « *Bulles d'R* » vous propose un moment de détente, un moment rien que pour vous, à travers la découverte de disciplines bien-être.

Destinés aux aidants familiaux qui s'occupent d'un enfant ou d'un proche en situation de handicap, ces ateliers d'une durée de 2 heures vous offrent un moment de répit, hors des contraintes du quotidien. Ils mêlent plusieurs disciplines afin que chacun(e) trouve celle qui lui correspondra le mieux.

Ces ateliers seront animés par l'association Sherpa*.

Ils ont pour objectif de vous permettre d'identifier et d'exprimer vos émotions, de sortir de l'isolement, de prendre soin de vous et de reprendre votre souffle.



**Inscription
(obligatoire)
et informations
auprès de
« Bulles d'R »
0 805 03 06 09
(numéro gratuit)
du lundi au vendredi
de 9h à 12h**

Prochaines séances (bassin de Montluçon)

- jeudi 27 avril 2023 de 10h à 12h
- jeudi 25 mai 2023 de 10h à 12h
- jeudi 29 juin 2023 de 10h à 12h

(les ateliers se déroulent à la MJC de Montluçon
8 rue du Général Emile MAIRAL)

**ATELIERS
GRATUITS**