

Du répit pour les aidants



Séances de méditation

en visio



**Inscription (obligatoire)
et informations auprès de
« Bulles d'R »**

0 805 03 06 09

(numéro gratuit)

du lundi au vendredi de 9h à 12h

Un lien de connexion vous sera
envoyé par mail après votre
inscription. Il sera valable pour
l'ensemble des séances.

**Vous êtes aidant familial d'un
proche en situation de handicap**

La plateforme d'accompagnement et de répit
« *Bulles d'R* » vous propose de vous accorder
un moment de répit, un temps pour vous.

Prenez une inspiration douce et profonde
grâce à des séances de méditation à distance,
en visio. Bénéficiez du savoir-faire de
professionnels, sans quitter votre domicile.

Ces séances seront animées par l'association
Sherpa* (gratuit, sur inscription uniquement).

**Une séance tous les 15 jours
le jeudi de 21h à 21h45**

29 juin 2023

13 juillet 2023

27 juillet 2023

7 septembre 2023

21 septembre 2023



La plateforme d'accompagnement et
de répit « *Bulles d'R* » est un service
proposé par l'Union Départementale
des Associations Familiales de l'Allier.
Retrouvez toute l'actualité de l'Udaf et
de ses services sur www.udaf03.fr et sur
Facebook @udafallier

Sherpa

*L'association Sherpa se compose
d'une art-thérapeute, d'un
énergéticien, d'une naturopathe,
d'un hypnothérapeute, d'une
sophrologue, d'une socio-
esthétique et de psychologues
cliniciens.