

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 Moulins)**

**ATELIERS
GRATUITS**

- mardi 12 septembre 2023 de 10h à 12h
- mardi 10 octobre 2023 de 10h à 12h
- mardi 14 novembre 2023 de 10h à 12h
- mardi 12 décembre 2023 de 10h à 12h

(les ateliers se déroulent à l'Udaf de l'Allier
19 rue de Villars à Moulins)

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.



**Prochaines séances
(bassin de Vichy)**

- jeudi 21 septembre 2023 de 14h à 16h
- jeudi 19 octobre 2023 de 14h à 16h
- jeudi 23 novembre 2023 de 14h à 16h
- jeudi 21 décembre 2023 de 14h à 16h

**(le lieu des ateliers vous sera indiqué
au moment de votre inscription)**

**ATELIERS
GRATUITS**

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

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-esthéticienne et de psychologues cliniciens.

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.



Prochaines séances (bassin de Montluçon)

- jeudi 28 septembre 2023 de 10h à 12h
- jeudi 19 octobre 2023 de 10h à 12h
- jeudi 30 novembre 2023 de 10h à 12h
- jeudi 14 décembre 2023 de 10h à 12h

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

ATELIERS
GRATUITS

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

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-esthéticienne et de psychologues cliniciens.