

Du répit pour les aidants



Séances de méditation



en visio



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).

**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.

**Les séances ont lieu le jeudi
de 21h à 21h45**

**7 septembre 2023
21 septembre 2023
5 octobre 2023
19 octobre 2023
9 novembre 2023
23 novembre 2023
7 décembre 2023
21 décembre 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

*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.