

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.

**Séances 1^{er} trimestre 2024
(bassin de Moulins)**

- mardi 9 janvier 2024 de 10h à 12h
- mardi 6 février 2024 de 10h à 12h
- mardi 5 mars 2024 de 10h à 12h

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

**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.

**Séances 1^{er} trimestre 2024
(bassin de Vichy)**

- jeudi 18 janvier 2024 de 14h à 16h
- jeudi 15 février 2024 de 14h à 16h
- jeudi 14 mars 2024 de 14h à 16h

**(les ateliers se déroulent à la Maison des
Associations - place Charles de Gaulle)**

**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.

**Séances 1^{er} trimestre 2024
(bassin de Montluçon)**

- jeudi 18 janvier 2024 de 10h à 12h
- jeudi 15 février 2024 de 10h à 12h
- jeudi 14 mars 2024 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.