

*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).

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

**4 avril 2024  
18 avril 2024  
2 mai 2024  
16 mai 2024  
6 juin 2024  
20 juin 2024**

**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.**



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](http://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-esthéticienne et de psychologues cliniciens.