

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Bassin de Montluçon

**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 de prendre soin de vous et de reprendre votre souffle, de sortir de l'isolement.

**2^{ème} trimestre 2025
(bassin de Montluçon)**

- lundi 14 avril 2025 de 9h30 à 11h30
- lundi 12 mai 2025 de 9h30 à 11h30
- lundi 16 juin 2025 de 9h30 à 11h30

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

ATELIERS GRATUITS



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



**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.