

# Séances de méditation

en visio



**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.

## **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).

**Une séance par mois  
le jeudi de 21h à 21h45**

**25 septembre 2025**

**16 octobre 2025**

**20 novembre 2025**

**18 décembre 2025**