

Ma pause *relaxation*

Vous êtes aidant(e) et vous vous occupez d'un enfant ou d'un proche en situation de handicap. Vous avez besoin de souffler. La plateforme d'accompagnement et de répit "Bulles d'R" vous propose une parenthèse détente.



Carole DAUBANAY, sophrologue et praticienne en massages du monde vous fera découvrir, en séance individuelle, le massage assis ou la relaxation coréenne.

Vous pourrez aussi, avant ou après la séance, échanger avec l'équipe de "Bulles d'R" mais aussi avec d'autres aidants, lors d'un moment de convivialité.



Lundi 15 septembre 2025
Lundi 13 octobre 2025
Lundi 17 novembre 2025
Lundi 15 décembre 2025



De 9h30 à 11h30 (une séance toutes les 20 minutes)



MJC - 8 rue du Général Emile Mairal à MONTLUÇON

Séances gratuites - sur inscription uniquement
Renseignements auprès de "Bulles d'R"



0805 03 06 09
(numéro gratuit)