

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.



Jeudi 18 septembre de 11h15 à 13h15



Jeudi 16 octobre de 11h15 à 13h15

Jeudi 13 novembre de 11h15 à 13h15

Jeudi 18 décembre de 10h à 12h

Une séance toutes les 20 minutes



Centre Eric Tabarly - 1^{er} étage
28 rue du Champ d'Auger à CUSSET

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



0805 03 06 09
(numéro gratuit)