

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**

22 janvier 2026

26 février 2026

19 mars 2026