

Ma bulle ressource

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 sous forme de séances de relaxation audio ou vidéo, accessibles à tout moment, où vous le souhaitez.



Comment bénéficier de ces séances ?

Inscrivez-vous auprès de la plateforme "Bulles d'R" pour recevoir les liens vers 6 séances qui vous donneront l'occasion de vous offrir une pause, de vous détendre, tranquillement et à votre rythme. Ces outils partent de la respiration profonde (la base de la détente), jusqu'à la relaxation énergétique et vous offrent un panel varié pour vous ressourcer. L'ensemble de ces techniques vous permettent de cheminer vers votre équilibre à la fois mental et physique.

Installez-vous confortablement, dans un environnement calme et laissez-vous guider...

6 séances audio ou vidéo



- La respiration complète
- Le centrage - ancrage
- La relaxation anti-stress
- La relaxation training autogène de Schultz
- La relaxation énergétique couleurs de la vie
- Méditation (par Raoul DIAT)



Inscription et renseignements auprès de "Bulles d'R"



0805 03 06 09
(numéro gratuit)



Ces séances sont conçues en partenariat avec Carole DAUBANAY, sophrologue et praticienne en massages du monde et Raoul DIAT, énergéticien

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