

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 12 janvier 2026
Lundi 2 février 2026
Lundi 23 mars 2026
Lundi 20 avril 2026
Lundi 18 mai 2026
Lundi 15 juin 2026



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)



aidants03@udaf03.fr