

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.



Mardi 6 janvier 2026
Mardi 3 février 2026
Mardi 3 mars 2026
Mardi 31 mars 2026
Mardi 5 mai 2026
Mardi 9 juin 2026



De 10h à 12h
(une séance toutes les 20 minutes)



Maison des Associations
5/7 Impasse Dieudonné
Coste à MOULINS

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



0805 03 06 09
(numéro gratuit)



aidants03@udaf03.fr