

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 13 janvier 2026 de 11h30 à 13h30

Mardi 24 février 2026 de 10h à 12h

Mardi 24 mars 2026 de 11h30 à 13h30

Mardi 28 avril 2026 de 10h à 12h

Mardi 19 mai 2026 de 11h30 à 13h30

Mardi 16 juin 2026 de 10h à 12h

Une séance toutes les 20 minutes



Centre Eric Tabarly

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)



aidants03@udaf03.fr

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