



Séances de méditation

EN VISIO



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 d'une professionnelle, sans quitter votre domicile.



Séances animées par Carole DAUBANAY, sophrologue et praticienne en massages du monde.

**UNE SÉANCE
PAR MOIS
LE JEUDI
DE 21H À 21H45**

**10 septembre 2026
8 octobre 2026
12 novembre 2026
10 décembre 2026**

**Inscription (obligatoire)
et informations auprès de
« Bulles d'R »**

 **0 805 03 06 09 (numéro gratuit)
du lundi au vendredi de 9h à 12h
ou par mail aidants03@udaf03.fr**

**Un lien de connexion vous sera envoyé
par mail après votre inscription. Il sera
valable pour l'ensemble des séances.**