

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 8 septembre 2026 - 14h à 16h
Lundi 19 octobre 2026 - 10h à 12h
Lundi 23 novembre 2026 - 10h à 12h
Lundi 14 décembre 2026 - 10h à 12h

Une séance toutes les 20 minutes



MJC - 8 rue du Général Emile
Mairal à MONTLUCON

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