



Plateforme de répit pour les aidants : « La Bulle d'R » « Venez prendre du temps pour vous »



« Marche nordique»

Prenez un bon bol d'air, en marchant à votre rythme

Les mardis de 10h à 12h

« L'instant écoute »

Partagez votre
quotidien autour d'une
collation.
Paroles libres.

Un mercredi par mois de 15h à 17h

« L'instant détente»

Exercices de relaxation pour prendre soin de vous tout en douceur

Les vendredis de 10h à 12h

« L'instant bien être »

Soins socioesthétiques et de bien-être

Séances **GRATUITES** sur inscription (nombre de places limité)

Contact inscriptions: 06 43 69 79 40 / Mail: cecile.lemasson@vbr-sudeure.fr

Lieu des activités : Plateforme de répit « La Bulle d'R »

46 Rue Frédéric Joliot Curie

27130 VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON