

“Bulle de répit”

VENDREDI
7 NOVEMBRE
2025
DONVILLE-LES-BAINS

DIMANCHE
18 JANVIER
2026
BRÉHAL

VENDREDI
20 MARS
2026
DONVILLE-LES-BAINS

1,2 ou 3 Bulles de répit pour apprendre à vous détendre et prévenir votre épuisement.

Vous vous occupez d'un proche malade, handicapé, âgé ou dépendant ?

Ces moments s'adressent à vous !



Pour qui ?

Vous, habitant-e-s du Sud-Manche, qui vous occupez d'un proche malade, handicapé, âgé ou dépendant (aidant-e-s non professionnel-le-s), quel que soit votre âge ou condition physique.

Pourquoi ?

Pour prévenir votre épuisement. Vous apprendrez à vous détendre avec des mouvements simples, des automassages, des postures, des respirations, dans un cadre ressourçant et convivial.

Où et quand ?

Le 7 novembre 2025 de 10h à 12h à Donville-les-Bains

Le 18 janvier 2026 de 9h30 à 17h à Bréhal

Le 20 mars 2026 de 10h à 12h à Donville-les-Bains

Vous pouvez vous inscrire à une, deux ou trois bulles de répit.
Celle du 20 mars sera ouverte aussi aux duos aidants-aidés.

Qui vous accompagnera ?

Régine Duval, enseignante diplômée de yoga et do in

Paule Dandoy, enseignante diplômée de qi gong et shiatsu

Laure Le Guennec, réflexologue certifiée

Combien ça coûte ?

2 euros d'adhésion par personne

18 euros pour les repas et en-cas du 18 janvier

Prise en charge : Afin de vous aider à vous rendre disponible pour le temps d'une bulle de répit, nous pouvons mettre en place et financer la prise en charge de votre aidé par un-e professionnel-le. Nous consulter.

Comment s'inscrire ?

Par mail : olescorps@protonmail.com

Paule Dandoy : 06 71 04 59 38

Régine Duval : 07 82 12 36 15

Places limitées, programme détaillé sur demande.
L'accompagnement par covoiturage sera facilité.