

Cueille le jour

Association
loi de 1901

Vivre pleinement l'instant présent

Bulle de Bien-Être

Respiration
en conscience

Relaxation

Mouvements

Automassages

Méditation

→ Les Jeudis de 20h à 21h15
(hors vacances scolaires)

Méditation

Méditation guidée
et sonore



→ Deux samedis par mois
de 9h à 10h

contact@cueille-le-jour.fr
<http://cueille-le-jour.fr>
06 87 10 72 32

Sucé sur Erdre

Rigologie®

Développer son bonheur
et sa joie de vivre



→ Deux samedis par mois
de 10h30 à 12h

Bulle de Bien-être

Un moment de ressourcement, du temps pour soi, en pleine conscience, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Cette pratique régulière apporte de nombreux bienfaits dans la vie de tous les jours : détente, patience, meilleure gestion du stress, lâcher-prise, sérénité, comportement plus posé, meilleur sommeil, bienveillance envers soi et envers les autres...

Du jeudi 21/9/2023 au jeudi 27/6/2024
Cotisation annuelle : 310€ (31 séances)

Méditation

Faire une pause et revenir à soi. Méditer nous aide à transformer la qualité de notre vie et à vivre pleinement l'instant présent.

Deux samedis par mois de 9h à 10h
Cotisation annuelle : 270€ (20 séances)
Cotisation 10 séances : 160€
Participation ponctuelle : 25€



Emmanuelle Lefevre,
présidente de l'association
et Sylvie Maisonneuve,
artisane de bien-être et rigologue®

Méditation à 9h Rigologie à 10h30	Planning des samedis
Septembre 2023	16/9 - 30/9
Octobre 2023	7/10 - 21/10
Novembre 2023	18/11 - 25/11
Décembre 2023	9/12 - 23/12
Janvier 2024	13/1 - 27/1
Février 2024	10/2 - 17/2
Mars 2024	16/3 - 30/3
Avril 2024	13/4 - 20/4
Mai 2024	11/5 - 25/5
Juin 2024	8/6 - 22/6

Les 20 Matinées Médit & Rires : 500€
La matinée : 40€

Rigologie®

La Rigologie®, est une méthode psychocorporelle de développement du bonheur et de la joie de vivre.

Elle nous permet de nous reconnecter au meilleur de nous-mêmes et à celui des autres. C'est aussi une philosophie de vie, qui permet de choisir, en conscience, d'être heureux.

Alternance d'exercices ludiques, de jeux, de rires, dans une ambiance bienveillante et joyeuse, la séance culmine par une méditation du rire suivie d'une relaxation.

La pratique régulière de la Rigologie® permet de cultiver sa bonne humeur, sa joie de vivre et a de nombreux bienfaits sur la santé.

Deux samedis par mois de 10h30 à 12h
Cotisation annuelle : 270€ (20 séances)
Cotisation 10 séances : 160€
Participation ponctuelle : 25€