

Cueille le jour

Vivre pleinement l'instant présent

Bulle de Bien-Être

Exercices de
respiration

Relaxation

Automassages

Méditation ...



→ **Tous les jeudis soirs
de 20h à 21h15**

Méditation marchée



→ **Pendant les vacances scolaires**

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

Sucé sur Erdre

Rigologie®

Développer le bonheur
et la joie de vivre



→ **Deux samedis par mois
de 10h à 11h30**

Bulle de Bien-être

Un moment de ressourcement, du temps pour soi rien que 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...

Cotisation : 230€

Méditation marchée

au Fil de l'Erdre

Une invitation à vivre pleinement l'instant présent.

Marcher en silence, lentement, totalement présent à soi.

Sur le site naturel de la plaine de Mazerolles.

Participation : 10€ la séance



Thierry Rouaud
et Sylvie Maisonneuve,
artisane de bien-être et
rigologue®.

Le samedi, de 10h à 11h30	Planning Rigologie®
septembre 2017	23/9 Découverte
octobre 2017	7/10 - 21/10
novembre 2017	18/11 - 25/11
décembre 2017	9/12 - 23/12
janvier 2018	13/1 - 27/1
février 2018	10/2 - 24/2
mars 2018	17/3 - 31/3
avril 2018	7/4 - 21/4
mai 2018	19/5 - 26/5
juin 2018	9/6 - 23/6

Rigologie®

La rigologie® est une discipline complète et originale de développement du bonheur et de la joie de vivre.

Elle permet de se lâcher, de jouer avec son corps et son imagination, de libérer les tensions et émotions accumulées et enfin de se laisser aller à rire à gorge déployée lors d'un fou rire collectif et communicatif.

Il s'agit d'un moment de bien-être avec soi et avec les autres dans la bienveillance et le respect mutuel.

Les effets bénéfiques sont nombreux, tant sur la santé que sur l'humeur.

Cotisation annuelle :

adultes : 200€ - enfants : 150€

Participation ponctuelle :

adultes : 16€ - enfants : 10€