

*Vivre pleinement l'instant présent*

## Bulle de Bien-Être

Exercices de  
respiration

Relaxation

Automassages

Méditation ...

NOUVEAU

→ Mercredi de 10h à 11h15

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

## Pause Méditation

Donner un autre  
parfum à sa vie



→ Un samedi par mois  
de 10h à 11h

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 10h à 11h30

## 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...

Cotisation annuelle : 240€ (30 séances)

## Pause 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.

Le samedi de 10h à 11h :  
28/9 – 12/10 – 16/11 – 14/12 – 18/1  
8/2 – 14/3 – 4/4 – 9/5 – 6/6

Cotisation annuelle : 100€ (10 séances)

Participation ponctuelle : 15€



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

Le samedi de 10h à 11h30	Planning Rigologie®
Septembre 2019	21/9 découverte
Octobre 2019	5/10 – 19/10
Novembre 2019	9/11 – 23/11
Décembre 2019	7/12 – 21/12
Janvier 2020	11/1 – 25/1
Février 2020	1/2 - 15/2
Mars 2020	7/3 – 21/3 – 28/3
Avril 2020	11/4
Mai 2020	2/5 – 16/5 – 30/5
Juin 2020	13/6

## 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.

Cotisation annuelle (19 séances) :

adultes : 210€ - enfants : 150€

Participation ponctuelle :

adultes : 16€ - enfants : 10€