

Cueille le jour

Association Loi 1901

Sucé-Sur-Erdre

Saison 2024-2025

« *Vivre pleinement l'instant présent !* »

Bulle de Bien-Être

Respirer en conscience

Se détendre

Stimuler son énergie vitale

Et sourire !



→ Les Jeudis de 20h00 à 21h15
(hors vacances scolaires)

Méditation

Méditation guidée
par la voix
et le son des
bols tibétains,
carillons...



→ Deux samedis par mois
de 9h00 à 10h00

Contact :
silvae.maisonneuve@gmail.com
<http://cueille-le-jour.fr>
06 87 10 72 32

Rigologie®

Développer son bonheur
et sa joie de vivre



→ Deux samedis par mois
de 10h30 à 12h00

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 19/9/2024 au jeudi 26/6/2025
Cotisation annuelle : 310€ (30 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€ (19 séances)
Cotisation 10 séances : 170€
Participation ponctuelle : 25€



Emmanuelle Lefevre,
présidente de **Cueille le Jour**
et Sylvie Tendron Maisonneuve,
artisane de bien-être et rigologue®

Méditation à 9h Rigologie à 10h30	Planning des samedis
Septembre 2024	21
Octobre 2024	5 et 19
Novembre 2024	9 et 23
Décembre 2024	7 et 21
Janvier 2025	11 et 25
Février 2025	8
Mars 2025	1 ^{er} , 15 et 29
Avril 2025	5 et 26
Mai 2025	10 et 24
Juin 2025	7 et 21

Les 19 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€ (19 séances)
Cotisation 10 séances : 170€
Participation ponctuelle : 25€