

Cueille le jour

Association
loi de 1901

Vivre pleinement l'instant présent

Bulle de Bien-Être

Exercices de
respiration

Relaxation

Automassages

Méditation ...

→ Mercredi de 10h à 11h15

→ Jeudi de 20h à 21h15

(hors vacances scolaires)

Pause Méditation

Donner un autre
parfum à sa vie



→ Un ou 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 mercredi 22/9/2021 au jeudi 23/6/2022
Cotisation annuelle : 250€ (31 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 9h à 10h :
25/9 – 23/10 – 27/11 – 18/12 – 22/1
26/2 - 26/3 – 30/4 – 21/5 – 25/6

Cotisation annuelle : 140€ (10 séances)
ou 250€ (19 séances, dates idem Rigologie)



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

Le samedi de 10h30 à 12h	Planning Rigologie®
Septembre 2021	25/9
Octobre 2021	9/10 – 23/10
Novembre 2021	13/11 – 27/11
Décembre 2021	4/12 – 18/12
Janvier 2022	8/1 – 22/1
Février 2022	5/2 - 26/2
Mars 2022	12/3 – 26/3
Avril 2022	9/4 - 30/4
Mai 2022	7/5 – 21/5
Juin 2022	11/6 – 25/6

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 : 250€ - enfants : 190€

Participation ponctuelle :
adultes : 20€ - enfants : 15€