

Cueille le jour

Association
loi de 1901

Vivre pleinement l'instant présent

Bulle de Bien-Être

Exercices de
respiration

Relaxation

Automassages

Méditation ...

NOUVEAU

→ Mercredi de 10h à 11h15

→ Jeudi 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 : 250€ (32 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 :
26/9 – 10/10 – 14/11 – 12/12 – 16/1
13/2 – 20/3 – 17/4 – 29/5 – 12/6

Cotisation annuelle : 110€

(10 séances – soit 11€ / séance)

Participation ponctuelle : 16€



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

Le samedi de 10h à 11h30	Planning Rigologie®
Septembre 2020	19/9
Octobre 2020	3/10 – 17/10
Novembre 2020	7/11 – 21/11
Décembre 2020	5/12 – 19/12
Janvier 2021	9/1 – 23/1
Février 2021	6/2 - 20/2
Mars 2021	13/3 – 27/3
Avril 2021	10/4 - 24/4
Mai 2021	22/5
Juin 2021	5/6 – 19/6

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 (18 séances) :

adultes : 210€ - enfants : 150€

(soit 11,66€ / séance et 8,33 € / séance)

Participation ponctuelle :

adultes : 17€ - enfants : 10€