

## 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 : 230€

## 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. Atelier en petit groupe pour un accompagnement personnalisé.

Le samedi de 10h à 11h :  
29/9 – 13/10 – 17/11 – 15/12 – 19/1  
2/2 – 9/3 – 23/3 – 18/5 – 15/6

Cotisation annuelle : 100€



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

<b>Le samedi, de 10h à 11h30</b>	<b>Planning Rigologie®</b>
septembre 2018	22/9 Découverte
octobre 2018	6/10 - 20/10
novembre 2018	10/11 - 24/11
décembre 2018	8/12 - 22/12
janvier 2019	12/1 - 26/1
février 2019	9/2
mars 2019	2/3 - 16/3 - 30/3
avril 2019	6/4 - 27/4
mai 2019	11/5 - 25/5
juin 2019	8/6 - 22/6

## Rigologie®

La Rigologie®, est une méthode psychocorporelle de développement 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 : 200€ - enfants : 150€

Cotisation 10 séances :  
adultes : 150€ - enfants : 100€