

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€