

# Cueille le jour

Association  
loi de 1901

*Vivre pleinement l'instant présent*

## Bulle de Bien-Être

Exercices de  
respiration

Relaxation

Automassages

Méditation ...

→ Jeudi de 18h45 à 20h  
→ Jeudi de 20h15 à 21h30  
(hors vacances scolaires)

## Méditation

Donner un autre  
parfum à sa vie



→ 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 jeudi 22/9/2022 au jeudi 22/6/2023

Cotisation annuelle : 300€ (31 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

Cotisation annuelle : 250€ (19 séances)



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

Le samedi de 9h à 12h	Planning Médit & Rires
Septembre 2022	24/9
Octobre 2022	8/10 – 22/10
Novembre 2022	12/11 – 26/11
Décembre 2022	10/12 – 17/12
Janvier 2023	7/1 – 21/1
Février 2023	4/2 - 11/2
Mars 2023	4/3 – 18/3
Avril 2023	1/4 - 15/4
Mai 2023	6/5 – 27/5
Juin 2023	10/6 – 24/6

Cotisation Médit & Rires : 450€

## 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

Cotisation annuelle (19 séances)

adultes : 250€ - enfants : 190€