

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 16/9 au mercredi 23/6/2027

Du jeudi 17/9 au jeudi 24/6/2027

Cotisation annuelle : 330€ (32 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 de 9h à 10h

Cotisation annuelle : 270€ (19 séances)

Cotisation 10 séances : 170€

Participation ponctuelle : 25€



Emmanuelle Lefevre,
présidente de **Cueille le Jour**
et Sylvie Tendron Maisonnette,
artisane de bien-être et rigologue®

Méditation à 9h Rigologie à 10h30	Planning des samedis
Septembre 2026	19
Octobre 2026	3 et 17
Novembre 2026	7 et 21
Décembre 2026	5 et 19
Janvier 2027	9 et 23
Février 2027	6 et 20
Mars 2027	13 et 27
Avril 2027	10 et 17
Mai 2027	15 et 29
Juin 2027	12 et 26

Les 19 Matinées Médit & Rires : 500€

La matinée : 40€

Rigologie®

Une séance de Rigologie®, c'est un moment de bien-être avec soi et avec les autres qui permet de libérer le corps, le mental et les émotions pour se reconnecter à sa joie de vivre authentique.

C'est un espace pour s'amuser, oser être soi, sourire et s'autoriser à rire, simplement.

La Rigologie® nous connecte au meilleur de nous-mêmes et à celui des autres.

Et les effets bénéfiques du rire sont nombreux, tant sur la santé que sur l'humeur !

Deux samedis par mois de 10h30 à 12h

Cotisation annuelle : 270€ (19 séances)

Cotisation 10 séances : 170€

Participation ponctuelle : 25€