

CYCLE
D'INITIATION À LA
NATUROPATHIE

10 séances



**Des solutions naturelles et efficaces
pour prendre sa santé en main**

A TARBES

à partir du

Mardi 8 octobre 2019

20h

Education et prévention
pour toute la famille

PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AVEC LA NATUROPATHIE

CYCLE de 10 séances (en soirée)

Ces ateliers sont des moments conviviaux qui permettent de comprendre les **grands principes** de **santé** et de pouvoir les **appliquer chez soi**, de façon **simple** et **pratique**.

Nous aborderons :

- L'alimentation (diététique et nutrition, les aliments vitalisant et ceux qui dévitalisent...), l'équilibre acido-basique, la digestion,
- Les différentes éliminations (émonctoires)
- L'utilisation des huiles essentielles, des plantes..., (Comment constituer sa « pharmacie » au naturel),
- Comment renforcer son immunité
- L'hydrologie, la biokinésie, la respiration,
- La gestion des émotions, la relaxation...
- Comment stimuler son énergie vitale...

LIEU : Cabinet de Naturopathie

2 Av du Régiment de Bigorre à Tarbes.

TARIF : 35 €/soirée .

Début du prochain cycle : mardi 8 octobre à 20h

les mardis à 20h sur une base de 2 soirées par mois.

Si vous êtes intéressé-e-s mais que vous n'êtes pas disponible les mardis soirs, merci me contacter.

INTERVENANTE :

Jacqueline Reignier

Praticienne de santé
Naturopathe Vitaliste
Educatrice de santé



Renseignements et inscription :

Tél. : **06.12.92.36.69.**

Mail : **j_reignier@yahoo.fr**

Site internet :

www.ateliers-bien-etre.fr

À TARBES



www.facebook.com/Jacquelinereignierpro/

Siret : 519 304 760 00035

Jacqueline Reignier propose aussi... :

- ◆ Ateliers, conférences
- ◆ Accompagnement en hygiène de vie
- ◆ Cours de Biokinégy (mobilisations des articulations, mouvements santé, relaxation)
- ◆ Cours de Yoga Régénération, Yoga du Système Nerveux
- ◆ Massages de bien-être, relaxation Coréenne
- ◆ Relaxation sonore (Bols tibétains...)



STAGES :

- Yoga du Système Nerveux **1 matinée tous les 2 mois**
- Régénération
- Gérer ses émotions **10 et 11 novembre 2019**
- Développer son ressenti et la présence à soi
- Expression créatrice (dessin, collage...)

Séjours et stage en **France et**
dans le **désert en mars 2020**

WEEK-ENDS ET SEJOURS DETOXINATION :

- Cure de raisin du **20 au 22 septembre** et
du **11 au 13 octobre 2019**
- Cure de pommes : **printemps 2020**
- Séjour de jeûne **juillet / août 2020**

