Une matinée pour souffler, bouger, relâcher...

Lorsque le corps est tendu,
que le mental tourne en boucle
ou que la fatigue s'installe,
le système nerveux a besoin d'un espace
pour se déposer.

Le Yoga de la Régénération du Système Nerveux

Vous invite à revenir en présence à votre corps, à respirer plus consciemment et à retrouver une sensation de calme intérieur.

Accessible, progressif, respectueux des capacités du moment : il ne s'agit pas de performance, ni de souplesse à atteindre, mais d'écoute, de présence et de respect de soi.

Siret : 519 304 760 00035

Je vous propose aussi...

- Consultations gestion du stress et des émotions.
- Ateliers à thèmes, conférences
- Atelier Méditation & Aroma
- Conseils huiles essentielles
- Massages : global, dos, visage et crâne, pieds et jambes.
- Réflexologie bien-être du système digestif.



STAGES :

- Yoga du Système Nerveux
- Séjour Retour à soi & Régénération
- Ateliers d'accompagnement pour réguler son système nerveux (théorique et pratique)
- Gérer ses émotions par l'écoute de l'enfant intérieur.
- Développer son ressenti et la présence à soi
- Expression créatrice (dessin, collage…)

SEJOURS et STAGES

En France, dans le désert et en Inde

DETOXINATION

- Week-end détox
- Jêune, centrage, sérénité dans les Pyrénées

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique

MATINÉE

YOGA de la RÉGÉNÉRATION

YOGA DU SYSTÈME NERVEUX



Dimanche 6 décembre 2026

de **9h00** à **13h00**

à

TARBES

Enseignante

Jacqueline Reignier

Pourquoi cette matinée ?

Cette matinée est une invitation à ralentir, respirer et mettre ou remettre doucement le corps en mouvement pour aider le système nerveux à se réguler.

Pas besoin d'être souple.
Vous venez comme vous êtes,
en tenant compte de votre état du moment.

Pour qui ?

Elle s'adresse particulièrement à vous si vous ressentez :

- le besoin de calme et de « respiration » ;
- du stress, des tensions, ou une charge mentale importante ;
- une fatigue nerveuse ou une sensation d'être souvent en alerte ;
- l'envie de mettre ou remettre le corps en mouvement en douceur ;
- le besoin d'un vrai temps pour vous.

La pratique proposée

Nous pratiquerons un enchaînement régénérant, fruit de nombreuses années d'expérience dans le domaine de la régénération physique et psychologique et de la pratique du mouvement régénérant.

Cette pratique est issue d'une synthèse entre différents types de yoga, la biokinégym, la physiologie et l'écoute des mécanismes intelligents de la vie.



- Mouvements doux et tonifiants ;
- respirations régénérantes ;
- yoga dynamique adapté ;
- cohérence cardiaque ;
- relaxation profonde ;
- mouvements bien-être issus de la Biokinégym ;
- respect des capacités du moment.

Une pratique simple, profonde, efficace et accessible.
Pour relâcher les tensions accumulées, retrouver de l'ancrage et soutenir naturellement la vitalité.

Informations pratiques



Enseignante :
Jacqueline Reignier

Enseignante en
Yoga-Régénération
Naturopathe Vitaliste
Coach Pleine Confiance
Massothérapeute

Lieu : Tarbes
Participation: 40 €
Tarif inscription anticipée : 35 €
jusqu'au **23 novembre.**
Dont 15 € d'arrhes à l'inscription

En cas de difficultés financières, je vous invite à me contacter, nous trouverons une solution ensemble.

Renseignements et inscriptions
06.12.92.36.69.
j_reignier@yahoo.fr
Réservation souhaitée avant jeudi **03/12**

Site : **www.ateliers-bien-etre.fr**

@jacqueline_reignier

Facebook : jacqueline.reignier.3