

Les Ateliers du Bien-être proposent aussi... :

- ◆ Ateliers, conférences
- ◆ Consultations en naturopathie
- ◆ Séances d'EFT (gestion des émotions)
- ◆ Massages



SÉJOURS dans le désert



STAGES :

- Gérer ses émotions,
- Développer son ressenti et la présence à soi.
- Expression créatrice (dessin, collage...)
- Epanouissement personnel avec les techniques théâtrales

WEEK-END :

- Cure de raisin : du **9 au 11 octobre 2015**

INTERVENANTE :

Jacqueline Reignier

Praticienne de santé

Naturopathe
diplômée



Tél. : **06.12.92.36.69.**

TARBES

Mail : **ateliers.bienetre@yahoo.fr**

Site internet :

www.ateliers-bien-etre.fr

Les Ateliers du Bien-Être sont sur



Siret : 504 667 999 00016

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

Les ATELIERS du BIEN-ÊTRE

vous proposent :

des cours de :



• **YOGA de la Régénération**

• **BIOKINEGYM**

Déverrouillage articulaire, mouvements pour
entretenir sa santé, relaxation

un CYCLE de 7 séances :

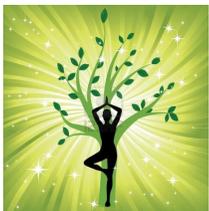


Des solutions

naturelles et efficaces

pour prendre sa santé en main

Cours de YOGA DE LA RÉGÉNÉRATION



Le mot Yoga signifie Union du Corps et de l'Esprit

Venez pratiquer un yoga simple et efficace qui agit de manière intense sur la **régénération du SYSTÈME NERVEUX**.

Cet enchaînement basé sur la physiologie est le résultat de nombreuses années d'expérience dans le domaine de la régénération physique et psychologique et de la pratique du mouvement régénérant. L'enchaînement que vous pratiquerez est une synthèse de

- différents types de yoga,
- la biokinégy (mouvements santé)
- la connaissance de la physiologie
- le respect des mécanismes intelligents de la Vie qui anime notre organisme.

Mardi de 20h à 21h30
Ferme FOULD à TARBES

Tarif : 105 €/trimestre

Cours de découverte offert.

Yoga tonifiant dont une partie dynamique, respirations, relaxation, cohérence cardiaque.

Cours de BIOKINEGYM

**Déverrouillage articulaire ,
mouvements santé, relaxation**

Dynamiser son corps

avec des mouvements simples pratiqués en conscience pour entretenir sa **santé**

- Retrouver la souplesse des **articulations** et de la **colonne vertébrale**.
- Améliorer : le fonctionnement des **organes d'élimination** (foie, intestins, reins...), la mémoire...
- Apprendre à se **relaxer** et à **positiver dans sa vie**



Mardi de 18h45 à 19h45

Vendredi de 9h15 à 10h15

Ferme FOULD rue de Broglie
TARBES

Tarif : 85 €/trimestre, 1 cours/semaine

Cours de découverte offert.

PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AVEC LA NATUROPATHIE

CYCLE de 7 séances (en soirée)



DES SOLUTIONS

NATURELLES ET EFFICACES

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 vitalisants 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),
- L'hydrologie, la biokinésie, la respiration,
- La gestion des émotions, la relaxation...
- Comment stimuler son énergie vitale...

Cabinet de Naturopathie : 2 Av du Régiment de
Bigorre à Tarbes. Tarif 30 €/soirée

À partir du 1er octobre 2015 (atelier bimensuel)

Pour toutes informations supplémentaires sur l'une de ces activités, merci de nous contacter, voir coordonnées au verso.