

ANIMATRICE :

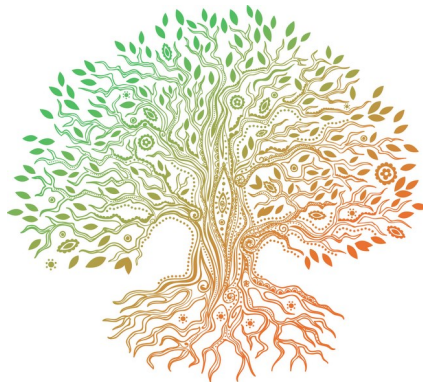
**Jacqueline REIGNIER**



Anime régulièrement :

- des ateliers et stages d'expression créatrice centrée sur la personne dans sa globalité avec différents supports : expression corporelle, dessin, peinture, danse, collage, argile...,
- des stages d'accompagnement à l'éveil de soi (en France, à l'étranger et dans le désert),
- des séjours de détoxination (Cure de pommes, cure de raisin, jeûne)
- des cours de Yoga Régénération, de biokinégy et relaxation
- Un cycle d'initiation à la Naturopathie

**Exerce comme Praticienne de santé  
Naturopathe Vitaliste,  
Praticienne en massage de Bien-Être,  
Enseignante en Yoga Régénération**



**J. Reignier**

Accompagnement à l'éveil de Soi

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

**Tél. 06.12.92.36.69.**

**Mail : [j\\_reignier@yahoo.fr](mailto:j_reignier@yahoo.fr)**

*Site internet :*

**[http://ateliers-bien-etre.fr/  
gestiondesemotions.php](http://ateliers-bien-etre.fr/gestiondesemotions.php)**



**[www.facebook.com/  
Jacquelinereignierpro/](http://www.facebook.com/Jacquelinereignierpro/)**

Siret : 519 304 760 00035

**Stage**

**« À L'ÉCOUTE  
DE  
L'ENFANT INTÉRIEUR »**

***Une voie vers la gestion  
de nos émotions***



**Animation :  
Jacqueline Reignier**

***Du 10 au 11 novembre 2019***

**À TARBES**

**« Dans l'ordinaire, voir l'extraordinaire ! »**

## UN VOYAGE CRÉATIF À TRAVERS NOS SENS

Pendant ce stage, nous contacterons de façon **simple, ludique** et **profonde** notre enfant intérieur afin d'entendre ses **besoins** et nous verrons **concrètement** comment **gérer nos émotions**.

Il vous est peut-être déjà arrivé de connaître des **situations** qui se **répètent** générant différents sentiments :

- abandon,
- échec,
- humiliation,
- injustice,
- rejet,
- trahison,
- etc.

La **reconnexion** avec l'**enfant intérieur** est une **clé** pour **transformer** ces **scénarios récurrents**.

### CONTENU

Développer **l'écoute de notre enfant intérieur** à l'aide d'exercices pratiques (expression corporelle, dessin, danse, collage, peinture...)\*\* faisant appel à :

- Nos **sens**
- Notre **créativité**
- Notre **part d'innocence**
- Notre capacité à écouter, **exprimer** et **partager** notre **ressenti**

Une partie théorique sera aussi au programme pour une **meilleure compréhension du processus**, une grande part sera laissée à l'expression de soi.

\*\* (aucune connaissance dans ces domaines n'est nécessaire)

### QUELS BIENFAITS POUVONS NOUS ATTENDRE DE CE STAGE ?

D'abord, le plaisir d'être dans la **joie de créer**, de retrouver la **liberté dans l'expression de soi**, de stimuler en nous la **spontanéité** de l'enfant, le contact avec les sens.

Par ailleurs, en développant l'écoute de soi et de son ressenti, en se reconnectant à son enfant intérieur, cela nous permet d'être de plus en

plus **autonome dans nos choix de vie**, de mieux sentir **la voie qui nous convient**, autant sur le plan de la Santé, qu' affectif, familial ou professionnel. Il en découle une plus grande **confiance en soi**, un plus grand amour pour soi et ainsi une plus grande capacité à **poser les actes appropriés** pour notre bien-être et notre bonheur.



### INFOS PRATIQUES

#### Horaires :

Dimanche 9h30 à 13h - 14h à 18h30  
Lundi 9h30 à 13h - 14h à 17h30

#### Tarif :

180 € les 2 jours (matériel inclus)

L'argent ne doit pas être un frein à votre élan, contactez-moi pour la recherche d'une solution ensemble.