

ANIMATRICE :

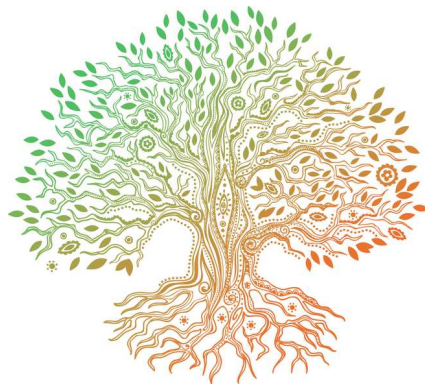
**Jacqueline REIGNIER**



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 ateliers sur différents thèmes liés à la Santé et au Bien-Être,
- des cours de biokinésie et relaxation

**Exerce comme praticienne de santé naturopathe, praticienne en massage de Bien-Être et en EFT (Techniques de libération émotionnelle)**



**J. Reignier**

Accompagnement à l'éveil de Soi

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

**Tél. 06.12.92.36.69.**

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

*Site internet :*

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

Siret : 504 667 999 00016

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

**Stage**

**« DÉVELOPPER  
LA PRÉSENCE À SOI »**

*Un voyage créatif à travers nos 5 sens  
à la rencontre de notre intuition*



**Animation :**

**Jacqueline Reignier**

**Du 15 au 16 novembre 2014**

**À TARBES**

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

## DEVELOPPER LA PRÉSENCE À SOI PAR L'ÉCOUTE DE SON RESSENTI

*Un voyage créatif à travers nos 5 sens,  
pour cheminer vers notre essence*

Dans notre **vie trépidante**, prenons nous le temps d'être à l'écoute de nous-même ?

Ces 2 jours sont l'occasion de **prendre un temps pour soi**, pour nous connecter à notre ressenti et laisser émerger ce qui nous habite.

Une invitation à un **voyage intérieur riche et profond** qui nous permettra :

- de faire l'expérience que **chaque situation** nous **enseigne** sur **nous-même**,
- de reconnaître et accueillir **l'abondance** de **l'instant présent**,
- **d'être plus** à **l'écoute de notre ressenti** dans notre **quotidien...**
- D'être plus consciemment en amour pour soi

## CONTENU

Développer notre **présence à nous-même**, à l'aide d'exercices pratiques faisant appel à :

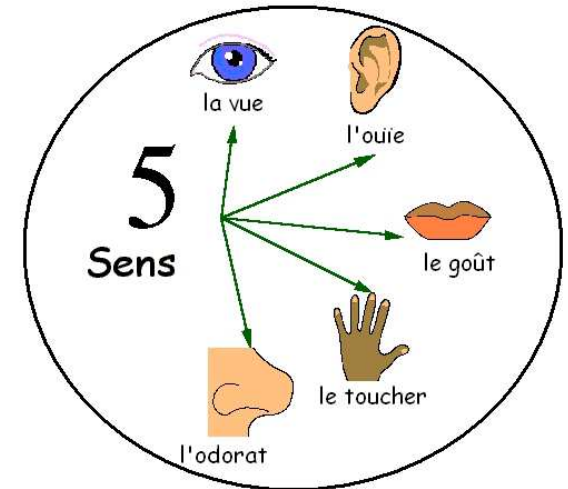
- Nos **5 sens** (ouïe, odorat, vue, goût, toucher)
- Notre **créativité**
- Notre **enfant intérieur**
- Notre capacité à écouter, **exprimer** et **partager** notre **ressenti**

## 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, 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 :

De 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00

Tarif :

140 € / personne pour les 2 jours.

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