

## Je vous propose aussi :

- ♦ Cercles de parole (mixte) **janv. 2020**
- ♦ Relaxation sonore (bols tibétains...)
- ♦ Relaxation Coréenne
- ♦ Massages
- ♦ Ateliers, conférences



## SÉJOURS:

- Détoxination : Cure de raisin (**20-22 sept / 11-13 oct 2019**), cure de pommes (**3-5 avril 2020**), séjours de jeûne (**juillet /août 2020**), Panchakarma (cure ayurvédique **2021**)

## STAGES :

- Yoga du Système Nerveux et Hormonal
- Gérer ses émotions (**10-11 nov. 2019**)
- Développer son ressenti et la présence à soi.
- Expression créatrice (dessin, collage...)
- Séjours de Régénération

LIEUX : en **France**, en **Inde** et dans le **Désert** en **mars 2020**



## ANIMATRICE :

**Jacqueline Reignier**  
Naturopathe Vitaliste,  
Enseignante en  
Yoga-Régénération



Tél. : **06.12.92.36.69.**

Mail : **j\_reignier@yahoo.fr**

Site internet :

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



**www.facebook.com/  
Jacquelinereignierpro/**

Siret : 519 304 760 00035

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

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

Séances hebdos, stages, séjours

### • **BIOKINEGYM**

Déverrouillage articulaire,  
mouvements pour entretenir sa santé, relaxation



### • **YOGA-RÉGÉNÉRATION**



### CYCLE

**D'initiation à la  
NATUROPATHIE**



**de 10 séances**

## 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**

**Jeudi de 9h15 à 10h15 \***

**Ferme FOULD rue de Broglie  
à TARBES**

Tarif \*\*: 260 € /an possibilité de régler en 3 fois  
ou 107 €/trimestre

\*\*+ adhésion annuelle à l'asso Les Ateliers du Bien-Être : 15 euros à l'année (sept. à août)  
un massage assis offert avec l'adhésion

## YOGA RÉGÉNÉRATION YOGA du SYSTÈME NERVEUX



*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**

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 biokinégym (mouvements santé)
- la connaissance de la physiologie
- le respect des mécanismes intelligents de la Vie qui anime notre organisme.

**Jeudi de 10h30 à 11h30 \***

**Ferme FOULD rue de Broglie  
à TARBES**

Tarif \*\*: 260 € /an possibilité de régler en 3 fois  
ou 107 €/trimestre

**\* Séance de découverte offerte.**

## **PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AVEC LA NATUROPATHIE**

### CYCLE de 10 séances



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

### Cabinet de Naturopathie

**2 Avenue du Régiment de Bigorre à Tarbes.  
Atelier bimensuel (mardis 20h)  
à partir d'octobre 2019  
Tarif 35 €/soirée.**