

## Les Ateliers du Bien-être proposent aussi :

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



CYCLE : Régénération, détente, relaxation

### STAGES :

- Yoga du Système Nerveux et Hormonal
- Régénération
- Gérer ses émotions,
- Développer son ressenti et la présence à soi.
- Expression créatrice (dessin, collage...)

SEJOURS et STAGES : en **France** dans le

### Désert



### WEEK-END :

- Détoxination
- Cure de raisin **du 7 au 9 octobre 2016**

## 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 00024

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**

et/ou

• **BIOKINEGYM**

Déverrouillage articulaire,  
mouvements pour entretenir sa santé, relaxation

*et aussi*

un CYCLE

**d'initiation à la  
NATUROPATHIE**



**de 9 séances**

## 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 (SYSTÈME NERVEUX, SYSTÈME HORMONAL)**.

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.

**Ferme FOULD à TARBES**

**Mardi de 12h15 à 13h15**

Tarif : 255 € /an \* ou 105 € Trimestre

**Mardi de 20h à 21h15**

Tarif : 285€/an\* ou 115€/trimestre

**Cours de découverte offert.**

\*possibilité de régler en 3 fois

## 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 : 255 € /an possibilité de régler en 3 fois  
ou 105 € Trimestre

**Cours de découverte offert.**

## PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AVEC LA NATUROPATHIE

**CYCLE de 9 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),
- 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.  
Tarif 35 €/soirée . Atelier bimensuel à 20h  
À partir du jeudi 29 septembre 2016**