

## Les Ateliers du Bien-être proposent aussi :

- ◆ Ateliers, conférences
- ◆ Conseils en hygiène de vie
- ◆ 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

**22-24 septembre et 6-8 octobre 2017**

## ADHESION ANNUELLE :

15 euros à l'année sept. à août

8 euros en cas de faible revenu

## ANIMATRICE :

**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 à Tarbes**

**sont sur Facebook**



Siret : 504 667 999 00024

## Les ATELIERS du BIEN-ÊTRE

**vous proposent :**

des séances de :



## • **BIOKINEGYM**

Déverrouillage articulaire,  
mouvements pour entretenir sa santé, relaxation

## • **OXYGENATION**

avec la **Marche Afghane**

## • **YOGA de la Régénération**



un **CYCLE**

**d'initiation à la  
NATUROPATHIE**



**de 10 séances**

## 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.

**Mardi de 12h20 à 13h20 \***

**Ferme FOULD rue de Broglie  
à TARBES**

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

**\* Séance de découverte offerte.**

## BIOKINEGYM

**Déverrouillage articulaire,  
mouvements santé, relaxation**

Activité physique variée qui respecte le corps et qui permet de retrouver la **souplesse des articulations** et de la colonne vertébrale, une meilleure circulation sanguine, un meilleur fonctionnement des organes internes, une meilleure **oxygénation**, et une **relaxation profonde**. Elle permet de positiver sa vie. Mouvements simples pratiqués en conscience.

**Mardi de 18h45 à 19h45 \***

**Vendredi de 9h15 à 10h15 \***

**Ferme FOULD rue de Broglie à TARBES**

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



**OXYGÉNATION  
par la Marche Afghane**

Les séances allient respirations complètes, marche afghane et autres techniques pour une oxygénation optimale, un bien-être dynamisant et un calme retrouvé.

**lundi de 15h à 16h**

**Jeudi de 10h à 11h**

**Caminadour/Jardin Massey/Bois du commandeur**

Tarif : 165 €/an, 65 € le trimestre ou 8 € la séance

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

**CYCLE de 10 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**

**Mercredis à partir d'octobre.**