

## Les Ateliers du Bien-être proposent aussi :

- ◆ Ateliers, conférences
- ◆ Conseils en hygiène de vie
- ◆ Séances d'EFT (gestion des émotions)
- ◆ Relaxation Coréenne
- ◆ Massages

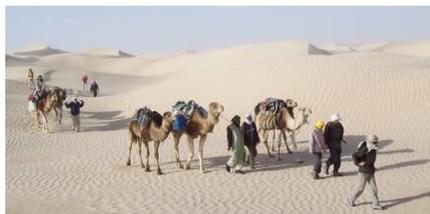


CYCLE : Régénération, détente, relaxation

## 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**, en **Inde** et dans le **Désert**



## WEEK-END :

- Détoxination : Cure de raisin automne, cure de pommes printemps, séjours de jeûne

## 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 00032

## 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**



## 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.

**Mercredi de 12h20 à 13h20 \***

**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.**

## 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

## OXYGENATION

**par la Marche Afghane**



Nous vous proposons des séances alliant respirations complètes, marche afghane et autres techniques pour une **oxygénation optimale**, un bien-être **dynamisant** et un **calme retrouvé**.

Ces séances vous permettront de développer votre capacité respiratoire, dans une dynamique de progression proposée tout au long de l'année. Elles vous permettront aussi de stimuler la circulation des différents liquides du corps et le métabolisme facilitant ainsi une meilleure assimilation et élimination.

**Qu'est-ce que la marche afghane ?**

La marche afghane est reconnue pour ses vertus régénératrices.

Elle met l'accent sur la synchronisation de nos pas sur notre souffle. Cette méthode procure un repos de l'esprit, nous enracine et nous permet d'expérimenter l'instant présent à chaque pas : la marche devient consciente, méditation en action, procurant bien-être et sérénité.

La marche afghane, aussi simple qu'efficace, vous apportera des bienfaits sur tous les plans.

**Mercredi de 14h30 à 15h30**

**Caminadour/Jardin Massey/Lac de Soues**

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