

ATELIER GRAINES GERMÉES



Samedi 9 décembre 2017

de 16h00 à 18h00

Biocoop Tarbes

MATINÉE

YOGA de la RÉGÉNÉRATION

YOGA du SYSTÈME NERVEUX



Dimanche 10 décembre 2017

de 9h00 à 13h00

Animatrice et enseignante :

Jacqueline Reignier

Praticienne et Educatrice de santé

Naturopathe diplômée

Formée en Yoga de la Régénération

Yoga du Système Nerveux

Yoga du Système Hormonal



Tél. : 06.12.92.36.69.

Mail : ateliers.bienetre@yahoo.fr

Site internet :

www.ateliers-bien-etre.fr/yogadelaregenerationstage.php

Les Ateliers du Bien-Être sont sur



Siret : 504 667 999 00024

LES GRAINES GERMÉES

...une richesse insoupçonnée en **vitamines** et **minéraux**,
excellentes pour faire le plein de vitalité.



Vous apprendrez toutes les bonnes pratiques
pour l'entretien d'un **micro-jardin** dans votre cuisine
durant toute l'année.

Contenu :

- * Comment les préparer, les consommer
- * Leurs nombreux bienfaits pour la santé
- * choix du matériel et des graines à germer,
- * trempage, égouttage, rinçage, temps de germination, récolte, stockage, conservation...
- * Recettes pour tous les jours et pour les Fêtes !
- * Dégustation de graines germées
- * Trucs et astuces
- * Échanges

Un support papier vous sera remis (dont recettes).

Participation : **18 € dont 8 € à l'inscription**

Réservation au 06.12.92.36.69.

Lieu : Biocoop Le Grand Pic à TARBES

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

Yoga tonifiant dont une partie dynamique, respirations, relaxation,
cohérence cardiaque.

Lieu : Salle Vignemale à TARBES

Tarif : 35 € dont 15 € d'arrhes à l'inscription

25 € pour les personnes participants à un atelier hebdomadaire au
sein de l'association, ou étudiants, bénéficiaires du RSA, ASS.