

CYCLE D'INITIATION À LA NATUROPATHIE

11 séances



**Des solutions naturelles et efficaces
pour prendre sa santé en main**

à partir du

Mercredi 13 nov. 2024 à 19h45

ou du

samedi 16 nov. 2024 à 9h

A TARBES

Education et prévention
pour toute la famille

PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AVEC LA NATUROPATHIE

CYCLE de 11 séances

Ces ateliers sont des moments conviviaux qui permettent de comprendre les **grands principes** de **santé** et de pouvoir les **appliquer au quotidien**, de façon **simple** et **pratique**.

Ce que nous allons voir et explorer :

- **Alimentation et digestion** : (diététique et nutrition, les aliments vitalisants et ceux qui dévitalisent, l'équilibre acido-basique, ... Apprenez à faire des choix éclairés.
- **Emonctoires** : Comprenez comment soutenir les processus d'élimination naturels de votre corps pour favoriser votre santé globale.
- **Huiles essentielles et plantes** : Découvrez comment utiliser ces trésors de la nature pour gérer les petits tracas du quotidien en toute autonomie.
- **Système immunitaire** : Apprenez à le soutenir pour optimiser son fonctionnement.
- **Hydrologie** : Initiez-vous aux bienfaits de l'eau et à son rôle essentiel dans votre santé.
- **Gestion des émotions et relaxation** : Apprenez des techniques pratiques pour mieux gérer vos émotions et intégrer des moments de relaxation dans votre routine, favorisant ainsi un bien-être mental et émotionnel.
- **Biokinésie et respiration** : Initiez-vous à la gymnastique des organes. C'est une approche globale qui vise à stimuler les organes internes par des exercices physiques, des respirations spécifiques pour améliorer le bien-être général.
- **Énergie vitale** : Apprenez comment stimuler votre énergie vitale et ...

...rester en forme tout au long de l'année

- **Astuces** : Découvrez des astuces pour traverser l'hiver en pleine forme, améliorer son sommeil, soulager les douleurs, améliorer sa digestion, ...

1001 conseils et astuces pour une vie saine et épanouie !

LIEU : Tarbes.

TARIF : 40 € la soirée ou la matinée

**Atelier bimensuel les mercredis à 19h45
ou les samedis à 9h.**

Si vous êtes intéressé-e-s mais que vous n'êtes pas disponible le mercredi soir ou le samedi matin, merci de me contacter.

INTERVENANTE :

Jacqueline Reignier

Praticienne de santé
Naturopathe Vitaliste
Educatrice de santé



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Tél. ou WhatsApp : **06.12.92.36.69.**

Mail : **j_reignier@yahoo.fr**

Site internet : **www.ateliers-bien-etre.fr**



https://www.facebook.com/jacqueline.reignier.3/

Jacqueline Reignier propose aussi... :

- ♦ Accompagnement à la gestion des émotions
- ♦ Ateliers, conférences
- ♦ Massages de bien-être
- ♦ Relaxation sonore (bols tibétains...)



STAGES :

- Yoga du Système Nerveux **01 dec. 2024**
- Régénération : dates à venir
- A l'écoute de l'enfant intérieur, une voie vers la gestion des émotions :
début 2025



DETOXINATION :

- Cure de pommes : **printemps 2025**
- Séjour de jeûne : **été 2025**
- Cure de raisin : **automne 2025**

