

MATINÉE

YOGA de la RÉGÉNÉRATION

YOGA du SYSTÈME NERVEUX



Dimanche 20 octobre 2019

de 9h00 à 13h00

à TARBES

Enseignante

Jacqueline Reignier

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 : TARBES

Tarif : 35 €

25 € pour les personnes participants à un atelier hebdomadaire au sein de l'association, ou étudiants (- de 25 ans), bénéficiaire du RSA, ASS.

Dont **15 €** d'arrhes à l'inscription

Enseignante :

Jacqueline Reignier

Praticienne et Educatrice de santé

Naturopathe diplômée

Formée en Yoga Régénération

Yoga du Système Nerveux et 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



<https://www.facebook.com/ateliersbienetre65/>

Siret : 504 667 999 00032

Les Ateliers du Bien-être proposent aussi... :

- ♦ Ateliers, conférences
- ♦ Cycle soirée : prendre sa santé en main
- ♦ Consultations en naturopathie
- ♦ Relaxation Coréenne
- ♦ Biokinégym
- ♦ Massages



STAGES :

- ♦ Gérer ses émotions **10 et 11 novembre 2019**
- ♦ Développer son ressenti et la présence à soi Expression créatrice (dessin, collage...)
- ♦ Epanouissement personnel avec les techniques théâtrales
- ♦ Régénération

SÉJOURS ET STAGES en France,
dans le Désert **mars 2020**
et en Inde



WEEK-END & SÉJOURS DÉTOX :

- ♦ **Cure de raisin** dans les Pyrénées **septembre et octobre 2019**
- ♦ Séjour **Jeûne, Centrage, Sérénité** dans les Pyrénées **juillet / août 2020**