

MATINÉE

YOGA de la RÉGÉNÉRATION

YOGA

du

SYSTÈME NERVEUX



Dimanche 28 novembre 2021

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 bénéficiaire du RSA, ASS,
étudiants (- de 25 ans),
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 : **j_reignier@yahoo.fr**

Site internet :

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



www.facebook.com/jacquelinereignierpro

Siret : 519 304 760 00035

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

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



STAGES :

- ◆ Gérer ses émotions par l'écoute de l'enfant intérieur
février 2022
- ◆ Rencontre et partage au féminin
- ◆ 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 et en Inde



WEEK-END & SÉJOURS DÉTOX :

- ◆ **Cure de détox** janvier 2022
- ◆ Séjour **Jeûne, Centrage, Sérénité** dans les Pyrénées
été 2022