

TEMOIGNAGES :



« Cycle très bien construit, très clair. A la fin on voit bien la logique et on la comprend. Merci pour cette clarté et pour cette structure. »

Christian

« Ces séances n'ont été que du bonheur ! Merci Jacqueline pour ton professionnalisme, ta simplicité et ta bonne humeur. »

Anne

« Ce que j'apprécie c'est que l'on fait de la pratique, et pas que de la théorie ! Ça pose bien les choses, on mémorise bien. »

Jocelyne

« Je suis contente ! J'ai réussi à expérimenter et à mettre en place pas mal de choses et pas mal de petits trucs qui sont restés. Donc pour moi c'est très positif. »

Alexia

« J'ai été absolument ravie. Le rythme tous les 15 jours entre les séances de naturo. C'est très bien, ça permet de mûrir les choses.

Donc parfait ! Ça ouvre plein de portes !

Merci beaucoup Jacqueline de partager ces connaissances. »

Maud

"Un cycle passionnant, concret et profondément humain. J'ai découvert bien plus que ce que j'étais venu chercher : une vision globale de la santé, des outils simples à intégrer au quotidien, et surtout une nouvelle façon de me relier à mon corps et à ma vitalité. Merci pour cette transmission vivante, accessible et inspirante !" **Fabien**

INTERVENANTE : **Jacqueline Reignier**

Educatrice de santé, Naturopathe Vitaliste, Enseignante en Yoga Régénération (Système-Hormonal et Système Nerveux), Massothérapeute, Gestion du stress et des émotions. Approche globale et sensible.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Téléphone ou WhatsApp : **06.12.92.36.69.**

Mail : **j_reignier@yahoo.fr**

Site internet :

<http://www.ateliers-bien-etre.fr/yogasystemehormonal.php>



<http://www.ateliers-bien-etre.fr/naturocycleinitiation.php>



Facebook : **jacqueline.reignier.3**



@**jacqueline_reignier**

Siret : 519 304 760 00035

RETROUVER ÉNERGIE & VITALITÉ

Et si vos hormones détenaient la clé ?



Yoga Régénération

CYCLE YOGA DU SYSTÈME HORMONAL



CYCLE D'INITIATION À LA NATUROPATHIE



Des solutions
naturelles et efficaces
pour prendre sa santé en main

YOGA - BIOKINÉGYM DU SYSTÈME HORMONAL



CYCLE de 12 séances

Pour relancer votre équilibre de l'intérieur.
Pas besoin d'être souple, ni d'avoir déjà pratiqué !

- ◆ Une méthode naturelle & puissante
- ◆ Respirations, postures, visualisations, sons
- ◆ Travail ciblé sur vos glandes principales (thyroïde, surrénales, système génital...)
- ◆ Pour agir sur la vitalité, l'énergie, le sommeil, l'humeur, la réduction du stress, la fertilité, la ménopause, l'andropause, ...

OBJECTIF : AUTONOMIE

Vous apprenez pas à pas l'**enchaînement complet**, que vous pourrez ensuite pratiquer chez vous, en toute autonomie. L'apprentissage est progressif dès la 1re séance. Il s'agit d'une **transmission complète**.

INFOS PRATIQUES :

- **Jeudis de 19h à 20h**
- **Ferme Fould - Tarbes**
- Début du cycle : **2 octobre 2025**
- Tarif : **260 €** (possible de régler en plusieurs fois)

 **BONUS** **Carnet de pratique & journal hormonal personnalisé**. Pour suivre votre évolution, noter vos ressentis, et créer votre propre routine hormonale à la maison.

Pas disponible ou trop loin ?

Un cycle en visio (Zoom) 8 personnes maxi sera proposé sur un autre créneau.

Signalez votre intérêt dès maintenant !

PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN AVEC LA NATUROPATHIE



Education et prévention pour toute la famille

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.
- **Emonctaires** : 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.
- **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.
- **Hydrologie** : Initiez-vous aux bienfaits de l'eau et à son rôle essentiel dans votre santé.
- **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, favoriser un meilleur sommeil, soulager les douleurs, améliorer sa digestion, ...

1001 conseils et astuces pour une vie saine et épanouie !



INFOS PRATIQUES :

- **Jeudis de 19h à 20h**
- **Tarbes**
- Début du cycle : **8 octobre 2025**
- Tarif : **40 €** la séance.
- **Atelier bimensuel les mercredis à 19h45.**

Intéressé.e mais pas disponible ?

Ouverture possible d'un autre créneau

Je vous invite à me contacter