

MATINÉE

YOGA de la RÉGÉNÉRATION

YOGA

du

SYSTÈME NERVEUX



Dimanche 26 mars 2017

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, 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



Siret : 504 667 999 00024

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

- ◆ Ateliers, conférences
- ◆ Cycle soirée : prendre sa santé en main
- ◆ Consultations en naturopathie
- ◆ Séances d'EFT (gestion des émotions)
- ◆ Relaxation Coréenne
- ◆ Biokinégyym
- ◆ Massages



STAGES :

- ◆ Gérer ses émotions : **13 et 14 mai 2017**
- ◆ Développer son ressenti et la présence à soi : **1 et 2 juillet 2017**
- ◆ Expression créatrice (dessin, collage...)
- ◆ Epanouissement personnel avec les techniques théâtrales **Cycle 3 dimanches à partir du 9 avril 2017**
- ◆ Régénération

**Séjours et stages en France,
dans le Désert et au Portugal**



WEEK-END :

- ◆ Détoxination
- ◆ Cure de raisin **6 au 8 octobre ou 6 au 11 octobre 2017**