

MATINÉE

YOGA de la RÉGÉNÉRATION

YOGA

du

SYSTÈME NERVEUX



Dimanche 8 Décembre 2024

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 : 38 €

28 € pour les personnes bénéficiaire du RSA, ASS,
étudiants (- de 25 ans),
Dont **15 €** d'arrhes à l'inscription

Enseignante :

Jacqueline Reignier

Enseignante en Yoga-Régénération, Yoga du Système Nerveux

Naturopathe Vitaliste

Conseillère Bien-Être en Huiles Essentielles

Coach Neurobiologie

Massothérapeute



Tél. : **06.12.92.36.69.**

Mail : **j_reignier@yahoo.fr**

Site internet :

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



www.facebook.com/jacqueline.reignier.3

Siret : 519 304 760 00035

Je vous propose aussi... :

- ◆ Consultations gestion du stress et des émotions
- ◆ Massages (massage global, massage des 5 continents, massage du dos, massage visage, pieds...)
- ◆ Aroma Tao
- ◆ Ateliers Huiles Essentielles
- ◆ Ateliers, conférences



STAGES :

- ◆ Gérer ses émotions par l'écoute de l'enfant intérieur
date à venir
- ◆ Développer son ressenti et la présence à soi Expression créatrice (dessin, collage...)
- ◆ Séjours Régénération et Retour à soi.

SÉJOURS ET STAGES en France,
dans le Désert et en Inde



WEEK-END & SÉJOURS DÉTOX :

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