

## Une matinée pour souffler, bouger, relâcher...

Lorsque le corps est tendu,  
que le mental tourne en boucle  
ou que la fatigue s'installe,  
le système nerveux a besoin d'un espace  
pour se déposer.

### Le Yoga de la Régénération du Système Nerveux

Vous invite à revenir en présence à votre  
corps, à respirer plus consciemment et  
à retrouver une sensation de  
calme intérieur.

Accessible, progressif, respectueux des  
capacités du moment : il ne s'agit pas de  
performance, ni de souplesse à atteindre,  
mais d'écoute, de présence  
et de respect de soi.

Siret : 519 304 760 00035

### Je vous propose aussi...

- ◆ Consultations gestion du stress  
et des émotions.
- ◆ Ateliers à thèmes, conférences
- ◆ Atelier Méditation & Aroma
- ◆ Conseils huiles essentielles
- ◆ Massages : global, dos, visage et crâne,  
pieds et jambes.
- ◆ Réflexologie bien-être  
du système digestif.



### STAGES :

- Yoga du Système Nerveux
- Séjour Retour à soi & Régénération
- Ateliers d'accompagnement pour réguler  
son système nerveux (théorique et pratique)
- Gérer ses émotions par l'écoute de l'enfant  
intérieur.
- Développer son ressenti et la présence à soi
- Expression créatrice (dessin, collage...)

### SEJOURS et STAGES

En France, dans le désert et en Inde

### DETOXINATION

- Week-end détox
- Jêune, centrage, sérénité dans les Pyrénées

## MATINÉE

## YOGA de la RÉGÉNÉRATION

### YOGA DU SYSTÈME NERVEUX



**Dimanche 11 octobre 2026**

**de 9h00 à 13h00**

à  
**TARBES**

Enseignante

**Jacqueline Reignier**

## Pourquoi cette matinée ?

Cette matinée est une invitation à ralentir, respirer et mettre ou remettre doucement le corps en mouvement pour aider le système nerveux à se réguler.

**Pas besoin d'être souple.  
Vous venez comme vous êtes,  
en tenant compte de votre état  
du moment.**

## Pour qui ?

Elle s'adresse particulièrement à vous si vous ressentez :

- le besoin de calme et de « respiration » ;
- du stress, des tensions, ou une charge mentale importante ;
- une fatigue nerveuse ou une sensation d'être souvent en alerte ;
- l'envie de mettre ou remettre le corps en mouvement en douceur ;
- le besoin d'un vrai temps pour vous.

## La pratique proposée

Nous pratiquerons un enchaînement régénérant, fruit de nombreuses années d'expérience dans le domaine de la régénération physique et psychologique et de la pratique du mouvement régénérant.

Cette pratique est issue d'une synthèse entre différents types de yoga, la biokinégym, la physiologie et l'écoute des mécanismes intelligents de la vie.



- Mouvements doux et tonifiants ;
- respirations régénérantes ;
- yoga dynamique adapté ;
- cohérence cardiaque ;
- relaxation profonde ;
- mouvements bien-être issus de la Biokinégym ;
- respect des capacités du moment.

**Une pratique simple, profonde,  
efficace et accessible.**

Pour relâcher les tensions accumulées,  
retrouver de l'ancrage et soutenir  
naturellement la vitalité.

## Informations pratiques

Enseignante :

**Jacqueline Reignier**

Enseignante en  
Yoga-Régénération  
Naturopathe Vitaliste  
Coach Pleine Confiance  
Massothérapeute



**Lieu : Tarbes**

**Participation: 40 €**

**Tarif inscription anticipée : 35 €**

**jusqu'au 28 septembre inclus**

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

En cas de difficultés financières, je vous invite à me contacter, nous trouverons une solution ensemble.

## Renseignements et inscriptions

06.12.92.36.69.

[j\\_reignier@yahoo.fr](mailto:j_reignier@yahoo.fr)

**Réservation souhaitée avant jeudi 02/07**

Site : [www.ateliers-bien-etre.fr](http://www.ateliers-bien-etre.fr)



[@jacqueline\\_reignier](https://www.facebook.com/jacqueline.reignier.3)



Facebook : [jacqueline.reignier.3](https://www.facebook.com/jacqueline.reignier.3)