



## **ATELIER ECRANS et VISION NATURELLE**

**Samedi 1<sup>er</sup> février 2020, 10H30-12H30**

**Salle Kalari7, 3 Cité de la Roquette, Paris 11**

Les yeux surexposés aux écrans de smartphones, tablettes, ordinateurs, télévisions, réduits à la vision centrale et vision de près, sont fatigués, stressés, souvent secs, et perdent en acuité et mobilité. C'est une des raisons majeures de l'épidémie mondiale de myopie (31% des jeunes occidentaux et déjà 95% des adolescents en Asie).

Je vous propose **2H d'éducation à la vision naturelle** pour réduire le stress infligé à vos yeux devant écran et mettre en place de bonnes habitudes pour retrouver clarté, mobilité, et entretenir la santé de vos yeux et de votre vision.

### **Programme :**

- Conscience de ses yeux et des paupières, cillement.
- Respiration et Relaxation du cou et des épaules.
- Automassages du visage pour évacuer les tensions et relier les yeux au reste du visage
- Ouverture du champ visuel, vision centrale et périphérique
- Mouvements de la tête et du corps au service des yeux
- Palming, le vrai repos des yeux.

**Côté pratique** : venez en tenue ample pour être à l'aise dans les mouvements, et si vous portez des lentilles, avec vos lunettes pour pouvoir les enlever plus facilement.

**Tarif et Inscription** : 40 euros les 2H d'atelier, 35 euros pour les inscrits avant le 8 janvier 2020. M'envoyer un mail avec votre Prénom, Nom, Mail, et je vous enverrai l'adresse postale pour m'envoyer votre chèque : [bpaulylauby@gmail.com](mailto:bpaulylauby@gmail.com)

**Tout autre information** sur mon site [www.leyogadesyeux.fr](http://www.leyogadesyeux.fr) ou au 0672771785.