

Yoga des Yeux méthode Bates

Prévus salle Yogame Boulogne, transférés au
centre Tapovan

4 Samedis en 2021 de 10h30 à 12H :

6 mars, 3 avril, 22 mai, 26 juin



Venez découvrir l'art de voir sans lunettes pour reposer et tonifier vos yeux, valable à tout âge et quel que soit le type de vue.

A chaque séance nous révisons les bases et complétons par de nouvelles activités simples et faciles à intégrer dans son quotidien :

- Conscience de ses yeux et travail des paupières
- Automassages du visage
- Respiration et Relaxation du cou et des épaules
- Vision centrale et périphérique : jeux de balles, 3D, art de voir...
- Balancement du corps au service des yeux
- Palming (repos des yeux)

Proposé par Béatrice Pauly-Laubry, Psychologue et Enseignante de Yoga des Yeux, certifiée Méthode Bates-Londres. Je crois aux liens subtils entre la vue externe et la vision interne, *from eyesight to insight*, car les yeux, le corps, l'esprit, tout est lié !

Côté pratique : Venez en tenue ample (pour être à l'aise dans les mouvements) et avec vos lunettes pour les porteurs de lentilles (pour pouvoir les enlever plus facilement).

RV dès 10H20, Centre Tapovan, 9 rue Gutenberg, Paris 15. Descendez directement au Dojo, sans passer par l'accueil.

Tarif et Inscription : 35 euros (paiement sur place, chèque ou espèce). 90 e. 3 samedis, Inscription par texto au 0672771785, ou par mail sur la page contact de mon site www.leyogadesyeux.fr