

## CONTENU

Dans un cadre de toute beauté, en pleine nature verdoyante et près de la mer, venez découvrir l'incroyable force de la vision naturelle sur le bien-être global.

Vous explorerez :

- Les **principes clés de la vision naturelle** : Relaxation, Vision Centrale et Périphérique.

- Les **5 principaux Besoins des yeux** : Lumière, Repos, Mouvement, Mémoire, Imagination...

- Les **principales activités de la vision naturelle en plein air** : Respiration ; Relaxation du cou, des épaules ; Travail des paupières ; Balancement du corps au service des yeux ; Palming ; Sunning ; Marche consciente...

- **Vision et Nutrition**

- **La marche de nuit**, ses bienfaits pour les yeux,

- et étant dans un centre d'Ayurveda, vous découvrirez le **Massage de la plante des pieds avec le bol kansu**, excellent pour les yeux. « *Bon pied, bon œil !* »

## ASPECTS PRATIQUES

**Lieu** : Centre Tapovan Normandie, 65 route d'Anneville, 76540 Sassetot le Mauconduit.

**Durée totale du stage = 30H**, soit 3H par demi-journée sur 5 jours pleins.

(Arrivée Dimanche 21 juillet entre 14h et 15h30, début du stage dimanche 17h pour rencontre des participants et présentation du programme, jusqu'à vendredi matin, repas de midi inclus. Départ vendredi après-midi.)

**Coût du Stage** : 450 €.

**Logement 5 nuits** : 160 € base chambre double – 320 € si chambre individuelle (dans la mesure des possibilités)

**Repas pension complète** : 190€ la semaine. (Repas végétariens et indiens confectionnés avec des produits frais cultivés sur place en bio, un régal !)

**Inscriptions et renseignements à l'accueil de TAPOVAN :**

**01 45 77 90 59**

**Stage animé par Béatrice Pauly-Laubry**, psychologue et enseignante de yoga des yeux certifiée méthode Bates, méthode d'éducation à la vision naturelle, enseignante régulière à Tapovan Paris.

**Avec l'intervention de Jean-Jacques Malangin**, pour le massage des pieds au bol *Kansu*, spécialiste de l'Ayurveda, enseignant de yoga des yeux à Tapovan Normandie.

Je crois particulièrement aux liens subtils entre Vision externe et Vision interne car **les yeux, le corps, l'esprit, tout est lié !**

*Pour toute information supplémentaire sur le contenu du stage, vous pouvez me contacter via mon site :*

[www.leyogadesyeux.fr](http://www.leyogadesyeux.fr)

*ou par mail: [bpaulylaubry@gmail.com](mailto:bpaulylaubry@gmail.com)*

*ou par tel: 06 72 77 17 85*

*A bientôt !*

## **STAGE DE YOGA DES YEUX**

**Méthode Bates**

**Centre d'Ayurveda**

**TAPOVAN NORMANDIE**



**Du 21 au 26 juillet 2019**

**"REPOSER, ENTRETENIR  
ET AMELIORER SA VISION"**

