

YOGA DES YEUX METHODE BATES

Cours à Paris 5, centre HEARTSPOT

CALENDRIER des 10 cours 2024-2025

1 samedi matin par mois de 10h30 à 12h :

21 sept., 05 oct., 16 nov., 14 déc.,

11 janv., 08 fév., 08 mars, 05 avril, 17 mai, 07 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 l'unité ou en cours réguliers, car à 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 Heartspot, 23 rue du Cardinal-Lemoine, Paris 5, pour régler à l'accueil.

Tarif et Inscription : 30 euros l'unité, 100 e. le 1^{er} trimestre (4 cours) ; 80 e. les trimestres 2 et 3 (3 cours), 230 e. l'année (10 cours). Inscription par texto au 0672771785 ou par mail sur la page contact de mon site www.leyogadesyeux.fr