

YOGA DES YEUX METHODE BATES

Cours collectifs au centre Tapovan

CALENDRIER des 10 cours 2024-2025

1 samedi matin par mois de 10h à 11H30 :

28 sept., 12 oct., 09 nov., 07 déc.,

25 janv., 15 fév., 22 mars, 12 avril, 24 mai, 14 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 9H50 Centre Tapovan, 9 rue Gutenberg, Paris 15, pour régler à l'accueil.

Tarif et Inscription : 35 euros l'unité ; 112 e. le 1^{er} trimestre (4 cours) ; 90 e. les trimestres 2 et 3 (3 cours) ; 260 e. l'année (10 cours). Inscription par tel au 0145779059 (accueil Tapovan), et par texto au 0672771785 ou par mail sur la page contact de mon site www.leyogadesyeux.fr