

YOGA DES YEUX

Un nouveau regard sur la Vie



Du fait de l'utilisation des multiples appareils audiovisuels et du temps qui passe, nos yeux ont tendance à vite se fatiguer et de ce fait, à se fragiliser. Mais il y a également une utilisation inadéquate de l'organe de la vue, ainsi que le stress et une alimentation dénaturée et pauvre. Avec les techniques du Yoga des Yeux, il est possible de redonner de la souplesse mais aussi de la force et la performance aux muscles oculaires, de réduire la fatigue puis, de les apaiser. Au delà de tout cela, le Yoga des Yeux vous permet aussi de développer une vision plus ample, plus intérieure et plus aiguisée. Lors de cet atelier vous apprendrez des exercices simples à faire chaque jours mais aussi des conseils issues de l'Ayurveda (science millénaire indienne).

Atelier proposé par Brinné Cadenas,
praticienne en Ayurveda, professeure de Yoga et Yogathérapeute

PROGRAMME

- Petit exposé sur la fonction de l'organe de la vue,
- Cause de dégénérescence de l'organe,
- Exercices pratiques,
- Conseils issus du Yoga Thérapeutique et de l'Ayurveda
-



Réservez votre place auprès de Brinné Cadenas au 06 82 48 82 69
<http://www.soizen.net>