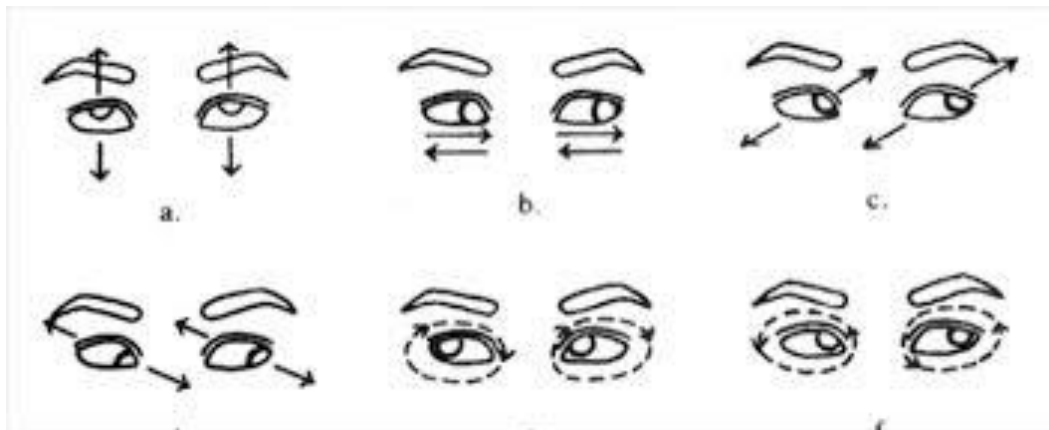


Le Yoga des Yeux

La vue est le sens le plus sollicité dans notre société industrielle. Dès le réveil, nous utilisons nos yeux pour nous déplacer, nous situer dans l'espace, déchiffrer, estimer, anticiper, jouer, nous détendre nerveusement ou simplement regarder.



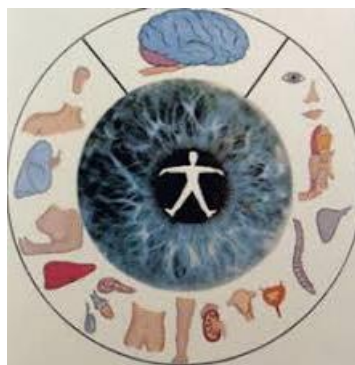
Les nerfs, les muscles de nos 2 yeux sont mis à contribution toute la journée sans jamais se reposer.

Et même la nuit, ils sont actifs lors de nos rêves de dé-charges émotionnelles et nerveuses.

Organes à part entières et reflets de l'ensemble de notre corps.

En iridologie, nous pouvons détecter les dysfonctionnements du patient par l'analyse de l'iris.

En médecine chinoise, notre œil n'est pas qu'un simple organe.



Lors de l'atelier « Yoga des yeux », nous allons partager les automassages et réflexes pour entretenir nos yeux et comment prévenir la fatigue visuelle.

Coté nutrition, quelles sont les habitudes alimentaires à privilégier pour garder une bonne vue ?

Emotions et yeux : cet aspect ne sera pas négligé non plus.

En 45 minutes, nous allons clarifier ces différents points et vous aurez les informations et outils nécessaires pour voir « la vie en rose » !

