

ATELIER YOGA DES YEUX
DIMANCHE 9 DÉCEMBRE 2018
À THORIGNY : 9H00 – 17H00 / 70€ *

AMÉLIORER SA VISION

Avec nos modes de vies et l'ère du numérique, les yeux sont de plus en plus sollicités.

La pratique du yoga des yeux intègre des mouvements spécifiques de la musculature oculaire en lien avec le souffle et bien d'autres techniques. Vous aborderez la notion de la vue, différente de celle de la vision et pratiquerez des exercices faciles à reproduire. Cet atelier, d'une journée, est coanimé avec Michel DUMOUTIER, auteur, professeur de yoga et yoga thérapeute spécialiste du yoga des yeux.



Cet atelier fait suite à celui proposé l'année dernière avec des exercices différents et une approche plus philosophique. Il est ouvert aussi à ceux qui n'ont pas participé au premier.

Au programme :

- yoga des yeux
- yoga nidra
- conférence
- méditation

Un déjeuner sur place sera partagé avec les victuailles que chacun aura apportées.

** 6 € en plus pour les non adhérents à l'AJT ; pour des raisons d'assurance, l'adhésion est obligatoire pour participer à cet atelier car il se fait en partenariat avec Yoga vers Soi et l'AJT .*

MODALITE D'INSCRIPTION

Les inscriptions s'effectuent auprès du professeur, au plus tard **une semaine avant** la date prévue de l'atelier, en joignant le règlement et l'adhésion à l'association AJT pour non adhérents.

