

# YOGA DES YEUX METHODE BATES

Cours collectifs au centre Tapovan

## CALENDRIER des 10 cours 2023-2024

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

7 octobre, 18 novembre, 2 décembre, 27 janvier,

2 mars, 30 mars, 4 mai, 25 mai, 22 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, 90 e. le trimestre (3 cours), 250 e. l'année (9 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](http://www.leyogadesyeux.fr)