

ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN
6, rue Masseran 75007 Paris
Métro : Duroc ou St François Xavier

Pour accéder au gymnase,
appuyez sur le bouton digicode
(ouverture automatique du portail)
et dirigez-vous vers la porte
la plus à droite du bâtiment.

Nous serons heureux de vous accueillir
à l'entrée de la salle pour procéder
à votre enregistrement
sur notre liste de participants.



LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN
6, rue Masseran 75007 Paris
Métro : Duroc ou St François Xavier



PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association
78 € pour les non adhérents

HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

REPAS

Le pique-nique n'est pas autorisé à l'intérieur
des locaux ni sur la terrasse. Restauration rapide
dans les cafés et brasseries des alentours.

PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation,
coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

LES DIMANCHES
De l'Association Yoga,
Les Amis d'André Van Lysebeth



Dimanche 10 JUIN 2018

NICOLE WITEK

« Le Yoga des Yeux »

www.yogavanlysebeth.com
yogalesamisavl@laposte.net

NICOLE WITEK

Formée et diplômée de différentes écoles dans plusieurs pays et sur différents continents, dont l'International Yoga Teachers Association et la FNEY, Nicole, élève d'André Van Lysebeth a choisi d'enseigner le yoga selon sa pédagogie et son esprit.

Basée à Dubai, professeur de yoga, conférencière et consultante, Nicole anime des ateliers, sur différents thèmes reliés à la qualité de vie, et des cours particuliers. Faire comprendre la dimension du yoga et son application pratique est sa plus grande motivation depuis plus de 30 ans.

Thème de la journée : *LE YOGA DES YEUX*

« Le bon fonctionnement de vos yeux peut être affecté au fil du temps par des éléments bien connus, que ce soit le stress, les tensions de la vie quotidienne ou la fatigue accumulée. Mais de nombreux autres facteurs peuvent être à l'origine de cette détérioration rendant hélas votre vue moins affûtée qu'elle ne l'était autrefois .

Le yoga de yeux vous permet de comprendre les mécanismes de fonctionnement de vos yeux et de détecter la ou les causes de la baisse de votre acuité visuelle ».

PROGRAMME

DIMANCHE 10 Juin 2018
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et pratique

Le yoga des yeux ou « L'art de mieux voir »

Tout au long de la journée vous découvrirez les moyens de stabiliser votre vue, éventuellement de faire régresser la presbytie qui s'installe subrepticement.

Nous pouvons tous pratiquer ces exercices simples mais puissants qui relaxent le regard, et évitent les troubles qui pourraient apparaître avec l'âge.

En plus des bénéfices physiques on constate une amélioration de la concentration, une meilleure gestion du stress et une plus grande possibilité de prendre du recul face aux événements.

« Une bonne vue est un préliminaire essentiel à une bonne visualisation. La visualisation est essentielle pour communiquer avec les organes internes et garantir une bonne santé générale ».

FICHE D'INSCRIPTION

DIMANCHE 10 Juin 2018

A découper et renvoyer avec votre chèque à :
Association « Yoga, les amis d'AVL »
17, rue Cler 75007 PARIS
Tél : 01 48 22 53 17 — Mobile : 06 84 34 70 64

Nom
Prénom
Adresse
Code postal
Ville
Pays
Email
Téléphone

- Je suis adhérent : 60 €
 Je ne suis pas adhérent : 78 €
 Je souhaite un reçu comptable
 Je souhaite une attestation de suivi de post-formation

Pour les virements étrangers
Code IBAN FR24 3004 1000 0105 6655 4A02 030
BIC PSSTFRPPPAR
La Banque postale-centre de Paris
75900 PARIS CEDEX 15 France
Date et signature :