

## ACCUEIL A PARTIR DE 9H

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

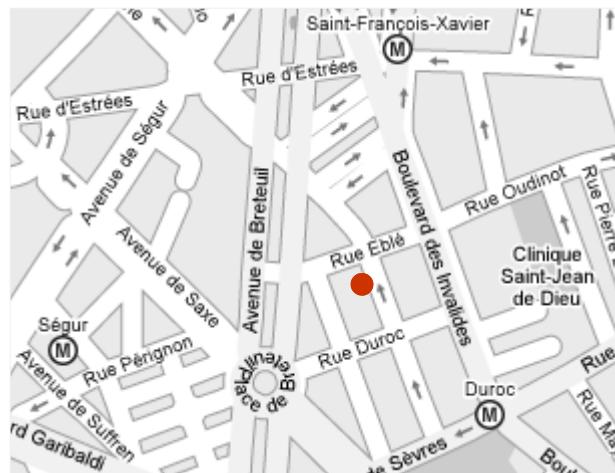
Pour accéder au gymnase,  
appuyez sur le bouton digicode  
(ouverture automatique du portail)  
et dirigez-vous vers la porte  
la plus à droite du bâtiment.

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

**GYMNAZIE 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](http://www.yogavanlysebeth.com)  
[yogalesamisavl@laposte.net](mailto: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 PSSTFRPPP  
La Banque postale-centre de Paris  
75900 PARIS CEDEX 15 France  
Date et signature :