

Lieu : Espace Paul Dambier - Rue des Bouvreuils - 16430 Champniers

Date et Heures : les 14 et 15 mai 2022 de 9 h 30 à 18h00

Coût : Adhérents : 70 euros
Non adhérents : 70 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes
Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

Stage limité à 25 personnes maximum

Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager.

ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

Yoga des Yeux

Samedi 14 mai 2022
Dimanche 15 mai 2022

Lieu : Espace Paul Dambier - Rue des Bouvreuils - 16430 Champniers

Date et Heures : les 14 et 15 mai 2022 de 9 h 30 à 18h00

Coût : Adhérents : 70 euros
Non adhérents : 70 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes
Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

Stage limité à 25 personnes maximum

Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager.

ASSOCIATION IFY Poitou-Charente

Yoga des Yeux

Samedi 19 mars 2022
Dimanche 20 mars 2022

Michel Du Moutier

Ingénieur de formation et enseignant-chercheur, son intérêt personnel pour l'**astronomie** l'a amené à réfléchir sur la vision et à découvrir... le yoga des yeux, dans ses différentes dimensions :

- **yoga des yeux**, inspiré des méthodes du Dr Agarwal à Pondichéry (**certificat** en deux années- Centre Tapovan) ;
- **yoga** enseigné depuis 2006, (formation par Bernard Bouanchaud, complétée par trois ans en yoga appliqué à la santé) ;
- étude de **textes en sanscrit**, en particulier *dr̥g dr̥sya viveka*, sur le regard intérieur ;
- formations en **yoga nidra** (diplôme du Centre Satyananda), en **ayurvéda**, à différents types de **massage** (massage du pied avec un bol), etc.

Michel Du Moutier

Ingénieur de formation et enseignant-chercheur, son intérêt personnel pour l'**astronomie** l'a amené à réfléchir sur la vision et à découvrir... le yoga des yeux, dans ses différentes dimensions :

- **yoga des yeux**, inspiré des méthodes du Dr Agarwal à Pondichéry (**certificat** en deux années- Centre Tapovan) ;
- **yoga** enseigné depuis 2006, (formation par Bernard Bouanchaud, complétée par trois ans en yoga appliqué à la santé) ;
- étude de **textes en sanscrit**, en particulier *dr̥g dr̥sya viveka*, sur le regard intérieur ;
- formations en **yoga nidra** (diplôme du Centre Satyananda), en **ayurvéda**, à différents types de **massage** (massage du pied avec un bol), etc.

Qu'est ce que le Yoga des yeux

Nos **yeux** sont à la fois **mal utilisés** - on s'en sert surtout pour la vision de près (ordinateur, télévision, etc.)- et **sur utilisés** –on les exploite comme substitut aux autres sens (odorat, toucher, etc.)- avec, comme conséquence, une **fatigue oculaire** et des **troubles divers** des yeux. Face à cette situation, le **yoga des yeux** constitue un **ensemble de pratiques et d'habitudes de vie** très variées qui permet de vivre **des changements dans la vision**, sur le plan **externe**, comme sur le plan **interne**.

Techniques utilisées

La bonne santé des yeux dépend de la bonne santé du corps et de l'esprit dans leur ensemble. Il est ainsi nécessaire d'**éliminer les toxines** de notre corps, de **faire circuler les énergies** et de **favoriser la détente**. Pour ce faire, le stage propose des exercices qui favorisent la **mobilité des yeux** (marche, accommodation de près, de loin, jeux de balle, etc.), des **exercices de relaxation** (palming, etc.), et des pratiques de **yoga** de **yoga nidra**, de **méditation**, etc. Il alterne pratique et théorie.

Qu'est ce que le Yoga des yeux

Nos **yeux** sont à la fois **mal utilisés** - on s'en sert surtout pour la vision de près (ordinateur, télévision, etc.)- et **sur utilisés** –on les exploite comme substitut aux autres sens (odorat, toucher, etc.)- avec, comme conséquence, une **fatigue oculaire** et des **troubles divers** des yeux. Face à cette situation, le **yoga des yeux** constitue un **ensemble de pratiques et d'habitudes de vie** très variées qui permet de vivre **des changements dans la vision**, sur le plan **externe**, comme sur le plan **interne**.

Techniques utilisées

La bonne santé des yeux dépend de la bonne santé du corps et de l'esprit dans leur ensemble. Il est ainsi nécessaire d'**éliminer les toxines** de notre corps, de **faire circuler les énergies** et de **favoriser la détente**. Pour ce faire, le stage propose des exercices qui favorisent la **mobilité des yeux** (marche, accommodation de près, de loin, jeux de balle, etc.), des **exercices de relaxation** (palming, etc.), et des pratiques de **yoga** de **yoga nidra**, de **méditation**, etc. Il alterne pratique et théorie.