



ESPACE ST-PIERRE
les clés du mieux-être

Atelier

YOGA DES YEUX

Pour un nouveau regard sur la Vie



Le samedi 11 mars 2017 de 11h à 12h30

ouvert à tous

Du fait de l'utilisation des multiples appareils audiovisuels et du temps qui passe, nos yeux ont tendance à vite se fatiguer et de ce fait, à se fragiliser.

L'utilisation inadéquate de l'organe de la vue, ainsi que le stress et une alimentation dénaturée et pauvre renforcent ce mécanisme. Avec les techniques du Yoga des Yeux, il est possible de redonner de la souplesse mais aussi de la force et la performance aux muscles oculaires, de réduire la fatigue puis, de les apaiser. Au delà de tout cela, le Yoga des Yeux vous permet aussi de développer une vision plus ample, plus intérieure et plus aiguisée.

Lors de cet atelier vous apprendrez des exercices simples à faire chaque jours mais aussi des conseils issues de l'Ayurveda (science millénaire indienne).

Atelier proposé par **Brinné Cadenas**,
praticienne en Ayurveda, professeure de Yoga et Yoga thérapeute

Participation à l'Atelier : 20 € (nombre de places limitées)

Réservez votre place l'Espace St-Pierre au 01 30 61 43 69

ou auprès de Brinné au 06 82 48 2 69 (www.soizen.net)

Espace St-Pierre, 8 rue Saint Pierre 78100 Saint Germain en Laye





ESPACE ST-PIERRE
les clés du mieux-être

Atelier

A la suite de cet atelier, vous aurez également la possibilité de bénéficier d'un suivi personnalisé en accord avec votre besoin

PROGRAMME

- Petit exposé sur la fonction de l'organe de la vue,
- Cause de dégénérescence de l'organe,
- Exercices pratiques,
- Conseils issus du Yoga Thérapeutique et de l'Ayurveda
- Un nouveau regard sur le monde

Atelier proposé par Brinné Cadenas,
praticienne en Ayurveda, professeure de Yoga et Yoga thérapeute.

Brinné Cadenas

Praticienne en Ayurveda, diplômée de l'Institut Européen d'études Védiques, dirigé par Atreya Smith. Formée également à l'Ayurveda par Philippe Maugars. Formée au Yoga à Tapovan par Lav Sharma puis par Bernard Bouanchaud. Formée à la Yoga Thérapie par le Dr. Lionel Coudron, école de médecine de Lariboisière (IDYT) et par le Dr. N.Chandrekar (Chennai, Inde). Formée au Yoga des yeux auprès de Kiran Vyas (Tapovan) et Danielle Cesbron. (technique Bates)



Participation à l'Atelier : 20 € (nombre de places limitées)

Réservez votre place à l'Espace St-Pierre au 01 30 61 43 69

ou auprès de Brinné Cadenas au 06 82 48 82 69 - <http://www.soizen.net>