

# YOGA DES YEUX

Bernadette  
ABADIE

*Professeur de Yoga : Hatha  
Yoga et Yoga des yeux*

« NOUS NE SOMMES RICHES QUE DES BIENS QUE NOUS VOYONS, OU DONT NOUS SOMMES CONSCIENTS »...

Nous pouvons mourir de soif à 10m d'un puits que nous ne voyons pas ; nous pouvons vivre chichement à 10mm d'une Source d'eau vive qui est à l'intérieur de nous mêmes. En prenant appui sur les techniques du Yoga des Yeux, qui intègrent la méthode du docteur Bates, s'acheminer vers le « MIEUX VOIR » pour « VIVRE MIEUX ». Les exercices proposés dans les cours améliorent l'acuité visuelle et le plaisir de voir ; ils peuvent même stabiliser une pathologie des yeux... à condition d'être pratiqués régulièrement, entre les cours.

N.B. Il est conseillé d'apporter un tissu ou un tapis pour les exercices de détente au sol ainsi que des chaussettes pour les exercices de marche sans chaussures.



# BIEN-ÊTRE

2022  
-  
2023

## Les jeudis de 9h à 12h (3h) et de 10h à 12h (2h)

|          |                    |
|----------|--------------------|
| Octobre  | 20 ( séance de 3h) |
| Novembre | 17                 |
| Décembre | 8                  |
| Janvier  | 12                 |
| Février  | 9 (séance de 3h)   |
| Mars     | 16                 |
| Avril    | 13                 |
| Mai      | 25                 |

6 séances de 2 h et 2 séances de 3h soit 18 heures

21/06/2022

## Créteil

**Espace Jean Ferrat - Les Bleuets**

**Salle Saturne**

21, rue Charles Beuvin

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance ou Cheret  
-Laferrière

**Tarifs : 80 € - 90 €**

10 participants minimum - 15 participants maximum

*Ouverture du cours sous condition de regrouper  
un minimum de participants.*