

YOGA DES YEUX

Bernadette ABADIE

*Bernadette Abadie est professeur de Yoga :
Hatha Yoga
et Yoga des yeux*

Début des cours : 18 novembre 2021

JEUDI

9 h 00 à 12 h 00

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle de danse

21, rue Charles Beuvin

CRETEIL

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance

ou Cheret-Laferrière

Tarifs : 80 € - 90 €

8 participants minimum - 15 participants maximum
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

BIEN-ÊTRE

« 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.



CALENDRIER 2021 - 2022

JEUDI

Novembre	☞	18
Décembre	☞	9
Février	☞	10
Mars	☞	10
Mai	☞	12
Juin	☞	9

6 séances de 3 h soit 18 heures

10/01/2022

U94

de Créteil et du Val-de-Marne
6 place de l'Abbaye
BP 41
94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : contact@uia94.fr
Internet : <https://uia94.fr>

développement personnel