

## NOUVEAU COURS

# YOGA DES YEUX

CYOGY

## Bernadette ABADIE

*Bernadette Abadie est professeure de yoga*

Début des cours : **12 novembre 2020**

**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.*

## PROGRAMME

Le Yoga des Yeux est né de la rencontre entre la tradition indienne et William Bates, un ophtalmologiste new-yorkais révolutionnaire du début du vingtième siècle.

IL donne une grande importance aux exercices spécifiques proposés qui devront être pratiqués régulièrement mais aussi à un art de voir au quotidien inscrit dans le mouvement et l'émerveillement. Les exercices pratiqués ont pour finalité de détendre les yeux, solliciter des zones endormies, affiner et élargir la vision. Ils ouvrent à la JOIE DE VOIR et peuvent aider à stabiliser une pathologie.

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 2020 - 2021

### JEUDI

Novembre ☞ 12

Décembre ☞ 10

Janvier ☞ 14

Mars ☞ 11

Mai ☞ 6

Juin ☞ 10

6 séances de 3 h soit 18 heures

**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](mailto:contact@uia94.fr)

Internet : <https://uia94.fr>

art et développement personnel