

Stage VOIR CLAIR près de REDON **Dans une superbe grande YOURTE !**

2 et 3 novembre 2019
9 h 30 / 13 h et 14 h 30 / 18 h 15

Centre Soa'zen
La Petite Vigne - 35 660 LA CHAPELLE DE BRAIN
<https://www.centre-soazen.fr/>

*Logement possible à proximité (chambres d'hôtes).
Pique-nique possibles sur place.*

Un autre regard sur vos yeux et leur santé ! Découvrez tous les bienfaits du YOGA DES YEUX

Plus de 70 % des Occidentaux ont besoin de lunettes ! Pourtant de nombreuses méthodes ont fait leurs preuves depuis plus d'un siècle, Méthode Bates, Yoga des yeux, Ci Gong des yeux..., qui ont aidé des milliers d'hommes et de femmes à retrouver une bonne vue, **quel que soit leur âge, et quel que soit le problème visuel**, y compris l'auteur mondialement célèbre **Aldous HUXLEY (« Le Meilleur des Mondes »...)** qui se préserva de devenir aveugle -comme annoncé par ses médecins- en pratiquant la Méthode Bates en 1940. Lire « **L'Art de Voir** », Éditions Payot, où il partage son expérience).

Le stage Voir Clair vous propose une approche holistique douce, pour garder ou retrouver une bonne vision, mais aussi pour voir plus clair en vous et dans votre vie.

Le stage Voir Clair s'adresse à tous : en prévention, pour ceux qui ont une bonne vue et souhaite la préserver, ou en rééducation pour ceux dont l'acuité visuelle est altérée.

Programme du stage : Relaxation, YOGA DES YEUX (détente oculaire, gym douce pour les yeux, respiration, visualisation), posture, soins naturels pour les yeux (eaux florales...), alimentation pour les yeux, compréhension de la symbolique des problèmes de vue...

La Méthode Voir Clair a été créée et est animée depuis 1998 par **Xanath LICHY**, ancienne myope et astigmate - elle a porté des verres correcteurs pendant près de 30 ans - et n'en a presque plus besoin depuis 1993 !

Elle est l'auteur du livre « **Voir Clair, comment abandonner ses lunettes** » publié aux Éditions Grancher en 2004 (7^e édition) et du livre «**YOGA DES YEUX**», Éditions **HACHETTE PRATIQUE**, sorti en février 2017.

Son 3^e livre « Voir clair sans lunettes, le livre d'exercices » sorti en mars 2018 aux Éditions Grancher (nombreuses illustrations), déjà ré-édité 2 fois !

Auparavant elle avait occupé diverses fonctions dans la production télévisuelle et dans le sous-titrage de films durant plus de 15 ans.

Prix : 220 € les 2 jours

- 120 € 1 journée (pour les personnes qui ne sont pas libres les 2 jours)

Paiement étalé accepté.

Réductions pour chômeurs, étudiants, petits revenus... Nous contacter.

**Renseignements et inscriptions : Harmonie Clarté sarl
04 90 75 14 50 - contact@voirclair.org - www.voirclair.org**