



# VOIR MIEUX

## Améliorer sa vision naturelle

### Yoga vision et méthode Bates



#### Expérimenter

Des gestes simples et bonnes postures pour détendre nos yeux  
Des conseils pratiques ,des astuces faciles à intégrer au quotidien

#### s'adresse à tous

Adulte et enfant accompagné

#### Monique Fouassier

Consultante en vision naturelle depuis 2003 en France et étranger  
Infos :**0680 13 18 98**  
yogavision44@gmail.com

#### Samedi

19 février 5,12 mars 2 avril

9h30 / 12h

17 avenue J. Cartier  
Saint Herblain

#### Cycle 4 séances

Tarif Cycle 110e  
Adh.désir d'éveil 90e  
Séance :Participant 30e  
Adh .désir d'éveil 20e

#### Le livret VOIR MIEUX

Remis a chaque participant  
une aide à poursuivre

#### Les bienfaits

- >Prendre conscience des ressources de sa vue naturelle
- >Connaitre ses manières de voir et en expérimenter d'autres pour **voir sans fatigue**
- \_>Une détente des yeux et du corps
- >Anticiper la fatigue oculaire (écrans, stress, émotion)
- >Pratiques des soins oculaires et nutrition
- \_< **Lire** sans fatigue

