



Yoga des yeux et relaxation sonore

Description

Avec les écrans de plus en plus présents dans notre quotidien, des tensions peuvent apparaître dans les muscles des yeux et provoquer des irritations et des maux de tête. Grâce aux exercices d'étirements et de mobilisations des muscles des yeux, ceux-ci se détendent et se régénèrent. C'est ce que propose le yoga des yeux, ce cours vous apprendra des exercices que vous pourrez ensuite pratiquer seul chez vous. Les bienfaits du yoga des yeux se font ressentir dans tout le corps.

Contenu

- La structure de l'œil
- La vue selon l'Ayurveda
- Indications et contre-indications
- Exercices de yoga des yeux
- Carillons, tambour océanique, ... laissez-vous porter par les sons.

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Découvrir le fonctionnement des yeux.
- Etre autonome et pouvoir pratiquer ces exercices seul.

Date

sur demande / D_78849

Durée

Total 2.00 période(s)

Ecolage

CHF 50.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)