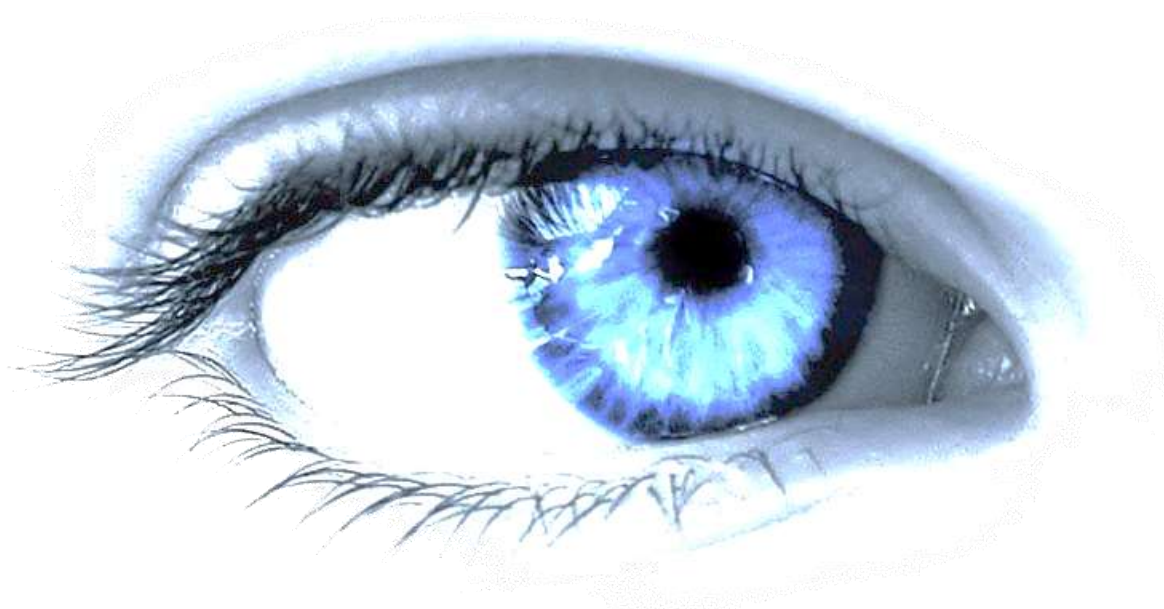


Yoga thérapeutique



par yogi «Jivan» Stéphane Lachance

NETRYÂSANA & CHAKSHUSHI VIDYA, LE YOGA DES YEUX



[REPLACEZ VOTRE OPTIQUE À LEUR DEGRÉ PRATIQUE]

Comment rendre à vos prunelles leur niveau opérationnel



FORMATION NETRYÂSANA & CHAKSHUSHI VIDYA, LE YOGA DES YEUX, Dimanche 10 septembre 2017. 8h30 à 16h30



Animé par **Stéphane Lachance**, professeur en Viniyoga

Venez apprendre et découvrir que la vision peut être abordée globalement, à travers l'ensemble de l'être. Le corps et l'esprit influence le sens de la vue et vice versa.

Le coût du stage est de **110\$** taxes incluses et comprend les enseignements plus un document complet sur le Yoga des yeux. La formation donne un crédit de 6 heures dans le cadre de la formation continue et de la certification de yogathérapeute de la Fédération Francophone de Yoga.

Centre Viniyoga Lily Champagne

6655, boulevard Joseph-Renaud

Local 100-102, Anjou, H1K 3V3

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

viniyoga@lilychampagne.com

(514) 356-YOGA #1

08h15 - 08h30 – Arrivée

08h30 - 10h00 - Période 1

Module 1 : Anatomie et physiologie

Module 2 : Pathologie & autres problèmes

Module 3 : La vision mentale

10h00 - 10h15 - Pause

10h15 - 11h45 - Période 2

Module 4 : Drishtis

Module 5 : Nettoyage et douceur

Module 6 : Mantra

11h45 - 13h15 - Diner

(Vidéo offerte, apportez un lunch)

13h15 - 14h45 - Période 3

Module 7 : Mudrâ

Module 8 : Trâtaka

Module 9 : Technique respiratoire

14h45 - 15h00 - Pause

15h15 - 16h30 - Période 4

Module 10 : Symbolisme

Module 11 : Gymnastique oculaire

Module 12 : Alimentation

16h30 - 16h45 - Départ !

SYLLABUS DE LA FORMATION

Module 1 : Anatomie et physiologie

Comment la mécanique ophtalmique se décrit, avec les explications des éléments composant la structure de la construction visuelle et sa relation avec le reste du corps.

Module 2 : Pathologie & autres problèmes

Bref aperçu des diverses affections de l'œil et du système visuel pouvant causer la baisse de la vision ou une diminution de l'acuité visuelle.

Module 3 : La vision mentale

Les illusions d'optique et autres énigmes visuelles servent à mieux comprendre les mécanismes du système perceptif et l'importance de l'esprit dans le processus de vision.

Module 4 : Drishtis

Application des points de fixation du regard dans la posture yogique. Aide à focaliser l'esprit sur le mouvement et augmente la concentration sur la suite des gestes à faire.

Module 5 : Nettoyage et douceur

Différentes méthodes pour prendre soin de nos yeux, quotidiennement soumis à de nombreuses influences externes tel que les polluants, les bactéries ou le stress.

Module 6 : Mantra

Utilisation de Bîja ou de suites de mots plus élaborés exploitant le pouvoir guérisseur des vibrations sonores, qui peuvent agir lors de leur répétition sur notre système visuel.

Module 7 : Mudrâ

Emploi du pouvoir énergétique des mains et de la stimulation des zones réflexes des doigts à travers des gestes précis contribuant à traiter et à revitaliser l'œil.

Module 8 : Trâtaka

Pratique de fixation orientée vers un objet, accompagnée d'une concentration mentale et de la focalisation de l'attention vers l'élément observé.

Module 9 : Technique respiratoire

Importance de l'utilisation du souffle, en outre de Prânâyâma, pour stimuler l'imagination et augmenter la qualité de l'imagerie physique et mentale.

Module 10 : Symbolisme

Interprétations mythologiques ou religieuses à travers les civilisations, de la symbolique de l'œil, avec leurs différentes descriptions sociétales.

Module 11 : Gymnastique oculaire

Exercices par le traçage de différentes forme géométriques pour remuscler la vision et rendre une bonne amplitude de convergence.

Module 12 : Alimentation

Les muscles des yeux, les cellules sensibles, les vaisseaux sanguins et les liquides doivent être bien nourris pour garder leur intégrité et permettre la meilleure vue possible.

« Une vision claire est le produit d'une sensibilité fine et d'une perception correcte. Toute amélioration de la faculté de perception entraîne une augmentation du degré de sensibilité, ainsi que du produit sensibilité-perception, qui est la vue. »

Aldous Huxley, l'Art de voir

Une journée complète d'apprentissage et de découverte dans une ambiance propice à l'expérimentation. Apprendre et découvrir par le fait même, que la vision peut être abordée d'une façon plus globale, à travers l'ensemble de l'être. Le corps et l'esprit influence le sens de la vue et vice versa.

L'objectif de cette formation Netryâsana (Yoga des yeux) pour enseignants et instructeurs yogiques, est de vous permettre d'intégrer dans votre transmission du yoga des méthodes d'entraînement et de régénération de la vue. Il s'adresse aussi bien aux gens ayant une mauvaise vue et qui sont tributaires de leurs lunettes qu'aux personnes ayant une bonne vue mais qui souhaitent lutter contre le fatalisme du vieillissement.

Voilà ce que nous vous proposons, un accompagnement global des personnes vers un changement de la perception qu'elles ont d'elles-mêmes, des autres et du monde. Au plaisir de vous rencontrer,

