

Stage VOIR CLAIR Animé par Xanath LICHY

Stage de 2 jours : 9 h 30 / 12 h et 14 h / 17 h 30

**Un autre regard sur vos yeux et leur santé !
Prendre soin de vos yeux et de vous... en douceur grâce au
YOGA DES YEUX !**

Plus de 75 % 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 astigmat - elle a porté des verres correcteurs pendant près de 30 ans – et n'en a presque plus besoin depuis 1993 !

Elle est l'auteur des livres « *Voir Clair, comment abandonner ses lunettes* » Éditions **Grancher**, 2004 et « *YOGA DES YEUX* », **HACHETTE PRATIQUE**, 2017, 2021, 2025 (2° et 3° éditions augmentées). Et « *Voir clair sans lunettes, le livre d'exercices* » sorti en 2018 aux Éditions **Grancher** (nombreuses illustrations), déjà ré-édité plusieurs fois.

Elle anime aussi des **formations en entreprises**, et collabore avec des professionnels de l'optique (**OPTIC 2000, NIKON Verres Optiques**) via des **minis ateliers YOGA DES YEUX**, pour des opérations de sensibilisation du grand public sur le thème de la **fatigue visuelle**, qui touche actuellement toutes les couches de la population, y compris les enfants ! (**NIKON Vision Spa, Tour Auto, Salon des Seniors...**).

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

Prix : 240 € les 2 jours

> 130 € 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 86 35 08 17 - contact@voirclair.org - www.voirclair.org