

Stage VOIR CLAIR à MUNSTER (68 140) 5 et 6 juin 2021

9 h 30 / 13 h et 14 h 30 / 18 h

La Maison du Kleebach - 5 route du Kleebach
<http://www.maisondukleebach.org/>

*À 5 mn de la ville et de la gare, très joli centre dans les bois.
Logement et repas possibles sur place à réserver à l'avance !*

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

Plus de 70 % des Occidentaux ont besoin de lunettes ! 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* » entre autres) qui se préserva de devenir aveugle -comme annoncé par ses médecins- en pratiquant la Méthode Bates en 1940 ! (Voir son livre « *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**, elle-même une ancienne myope et astigmatte - elle a porté des verres correcteurs pendant près de 30 ans - et n'en a plus besoin depuis 1993 !

Auteur des livres « *Voir Clair, comment abandonner ses lunettes* » publié aux Éditions Grancher en 2004 (7° édition) et « *YOGA DES YEUX* », Éditions **HACHETTE PRATIQUE**, sorti en 2017, ré-édité début 2021 dans une version augmentée. Son 3° livre « *Voir clair sans lunettes, le livre d'exercices* », 2018, Éditions **Grancher**, nombreuses illustrations.

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 - 89 bd Elzear Pin - 84 400 APT
04 90 75 14 50 - contact@voirclair.org - www.voirclair.org**