

## Stage VOIR CLAIR à MUNSTER (68 140) 26 et 27 avril 2025

9 h 30 / 12 h 30 et 14 h / 17 h 30

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.  
Stage en résidentiel du samedi matin au dimanche fin du stage.*

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

**76 % 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** s'adresse à tous : en prévention, pour ceux qui ont une bonne vue et souhaite la préserver, ou en amélioration pour ceux dont l'acuité visuelle est altérée.

**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.

**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.

- « **YOGA DES YEUX** », **HACHETTE**, 2017, 2<sup>e</sup> édition (augmentée) janvier 2021.

- « **Voir clair sans lunettes, le livre d'exercices** », Éditions **Grancher**, 2018.

Elle 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 !

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

**Offre spéciale en formule résidentielle : 200 € le stage de 2 jours : à régler à l'inscription (Paiement étalé accepté).**

**Pension : 103 € en chambres partagées (du samedi midi au dimanche fin de stage) à régler sur place.**

**Supplément chambre individuelle : 15 € / nuit, merci de le préciser à l'avance.**

**Renseignements et inscriptions :**

**Harmonie Clarté sarl - 89 bd Elzear Pin - 84 400 APT  
04 86 35 08 17 - [contact@voirclair.org](mailto:contact@voirclair.org) - [www.voirclair.org](http://www.voirclair.org)**