



YOGA DES YEUX

avec Anoula Sifonios

Dans notre société moderne, les yeux sont mis constamment à rude épreuve. Et pourtant ils nous sont si précieux ! Le yoga propose des exercices précis pour tonifier et détendre les muscles des yeux. Pour que chacun apprenne à prendre soin de sa vue, à tout âge.



samedi 9 novembre 2019 de 10h à 17h30

Outils et bases du yoga des yeux : cours tous publics

Participation : 150 frs repas de midi inclus

dimanche 10 novembre de 9h30 à 12h30

suite pour les profs de yoga : intégration du yoga des yeux dans le travail postural

Participation : 60 frs

Formation continue reconnue ASCA

Vous pouvez choisir de participer seulement au samedi ou de venir aussi le dimanche.

Lieu : espace Shûnyatâ, rue de Onna 5, 1974 Arbaz (VS)

www.shunyatayoga.ch

Inscriptions : info@shunyatayoga.ch