

Les ateliers du Centre Tao Paris

YOGA DES YEUX ET QI GONG

équilibrer son corps, améliorer sa vue



**animé par Bertille LUGOY-SABY
et Ioanna GOLOVODAS**

L'association du Yoga indien et du Qi Gong chinois nous invite à la découverte des bienfaits que ces pratiques conjuguées peuvent apporter à notre vision. En ouvrant, étirant, animant notre corps et en libérant le flux d'énergie dans nos muscles, nos tendons et nos méridiens, nous nous équilibrons et il devient plus aisé d'aborder le bien-être et la santé d'une région spécifique de notre corps.

Le Yoga des yeux propose de rééquilibrer les fonctions visuelles par la pratique d'exercices qui sollicitent la mobilité des globes oculaires et des muscles moteurs et ciliaires. Ils seront précédés par des pratiques visant un éveil de chaque articulation du corps (Pawamuktasa) et suivis d'une pratique de Pranayama visant la détente physique et mentale.

Les Taoïstes ont établi que la condition du Foie et de la Vésicule biliaire se reflète, entre autres, dans les yeux, dans la production des larmes et aussi dans la manière dont on mémorise ce que l'on voit. Ils ont créé des Qi Gong spécifiques pour tonifier ces organes, drainer les stagnations d'énergie, éliminer l'excès de feu, améliorer la vision en assouplissant les vertèbres cervicales et en dissolvant la colère retenue.

Si vous souffrez d'un problème diagnostiqué médicalement, veuillez nous consulter avant l'inscription.



vendredi 2 mars 2018, de 14h à 17h30

www.centre-tao-paris.com



Bertille LUGOY-SABY est formée la Médecine chinoise et japonaise. Elle devient enseignante en Shiatsu, Do-In et Reiki. Elle est aujourd'hui instructrice agréée des pratiques taoïstes de l'Universal Healing Tao avec Maître Mantak et praticienne certifiée en Chi Nei Tsang. Elle est la fondatrice de l'école d'énergétique « LE TAO DES SEPT ETOILES » à Paris.



Diplômée de l'Ecole de Yoga Saraswati, elle propose des cours hebdomadaires axés sur le lâcher prise et la connaissance de soi à travers différents outils du Yoga. Elle organise aussi des ateliers de Yoga des Yeux, de Yoga Nidra (relaxation et méditation profonde) et de Nada Yoga (Yoga de la vibration par le son), seule, ou en co-animation pour une ouverture vers d'autres approches.

ATELIER DE QI GONG/YOGA DES YEUX

vendredi 2 mars 2018.

j'adhère à l'association, je joint un chèque de 35€

Horaires : de 14h à 17h30

Participation : 40 € / 30 € pour les membres du Centre Tao Paris

Lieu : 144 bd de la Villette 75019 Paris

Métro Colonel Fabien ou Jaurès (ligne 2 et 5)

Je règle la totalité sur le site ou en joignant un chèque d'acompte de 50 % du montant total, soit € à l'ordre de : Mouvement 19

adressé au 144, Bd de la Villette / 75019 Paris.

* non remboursable en cas de désistement.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

email :

Mob. :

tél. 01 42 40 48 30 • contact@centre-tao-paris.com