

SÉANCE DÉCOUVERTE

Yoga vision et Méthode Bates



Mercredi 18 octobre 9h30/11h

Intervenante : Monique Fouassier

Lieu : Nantes Restaurant club Malville 31 rue de Malville

Inscription : aubonheurapprendre@gmail.com

Tarif : participation libre



STAGES

Yoga vision et Méthode Bates

° JOURNÉE

Intervenante : Monique Fouassier

Samedi 7 octobre-9h/17h

Lieu : Nantes Atelier de yoga 3 rue de saint Brévin

Inscription : aubonheurapprendre@gmail.com

Tarif : 90 €

° **WEEK-END**

Intervenante : Monique Fouassier

Samedi/ dimanche -9h/18h

° **25/26 novembre 2017- ° 17/18 février 2018**

Lieu : Nantes 31 rue de Malville ou

Orvault 10 rue du pont marchand (tram 3)

Inscription : aubonheurapprendre@gmail.com

Tarif : 180 €



Le Palming : le repos des yeux associé au mental détendu

QUATRE SAMEDI

1 journée + 3 matinées 9h30/12/30

° **samedi 25/11+/9/12+27/01+17/03**

° **samedi 17/02+17/03+07/04+26/05**

Lieu : Nantes ou Orvault

Inscription : aubonheurapprendre@gmail.com

Tarif : 180 €



La pointe Saint gGldas- Préfailles 44



La vallée du Cens Orvault -44

RANDONNÉE “pour nos beaux yeux” Équinoxe et Solstice

- **Automne équinoxe**—> **samedi 23 septembre** 9h /18h

Bord de mer – Pointe Saint Gildas – Préfailles - réserve naturelle

- **Hiver solstice** —> **22 décembre** 18h/ 19h30

Orvault - Marche de nuit dans la vallée du Cens

- **Printemps équinoxe** —> **samedi 24 mars** 9h /18h Orvault Bourg - vallée du Cens

- **Été solstice**—> **Dimanche 10 juin** Bord de mer Intervenante : Monique Fouassier Tarif : 50 € adhérent – autres 70 €

ATELIERS -CYCLE

° Le Cycle 9 séances – **YOGA VISION MÉTHODE BATES**

Mercredi - du 8 novembre au 7 février

° Le Cycle 5 séances – **Prévenir et VAINCRE LA PRESBYTIE**

Mercredi du 17 janvier au 14 mars

Lieu : Nantes – restaurant club Malville -31 rue de Malville

Inscription : aubonheurapprendre@gmail.com

Horaires : ->9h30/11h30

Tarifs : 160 € et 120 €

Méthode Bates - Yoga vision



Expérimenter ma vision périphérique

RELAIS VISION

Yoga vision Méthode Bates :

° 02 Décembre 2017-->**Santé visuelle : nutrition, alimentation - hygiène**

° 27 Janvier, 2018-->**Lecture sans fatigue - éclairage, protection des écrans**

° 17 Mars---> **Respiration, posture, aplomb, mobilité, binocularité**

° 07 Avril--->**Lumière, couleurs, éclairage, conduite nuit**

° 26 mai--> **Inverser la presbytie : lecture, mémoire**

Lieu : Orvault – bourg Maison de la carrière

Inscription : aubonheurapprendre@gmail.com

Tarif : 45 €



le rire aime les yeux - les yeux aiment rire

PRATIQUES YOGA VISION MÉTHODE BATES

Revoir et pratiquer en groupe

Mercredi

Horaires : ->9h30/11h

Lieu : Nantes – restaurant club Malville -31 rue de Malville

Pas d'inscription adhérents AU BONHEUR D' APPRENDRE

Tarifs : 9 €

COURS PARTICULIER TOUT L'ANNÉE

avec suivi individuel sur RDV