

**Yoga des Yeux & Méthode BATES - Samedi 25 et dimanche 26 avril 2009  
Stage accessible à Tous !**

**Bulletin d'inscription**

A retourner à : Noëlle CASSAN 3600 route de la Vitarelle-Fonneuve 82000 MONTAUBAN

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Téléphone : ..... Fax : .....  
Email : .....  
Profession : .....

Je m'inscris pour le Week-end   
Je m'inscris pour le samedi   
Je m'inscris pour le Dimanche   
En tant qu'élève\* je bénéficie d'une remise de 25 %   
\*(À suivi un cycle de 8 cours ou un week-end)

**Prix du stage :** 150 euros (2 jours)                      80 euros (une journée)  
**Lieu :** Espace Fernand Balès – 3600, route de la Vitarelle – Fonneuve 82000 Montauban

**Horaire :** 9h30 à 12h et de 13h30h à 17h30  
**Les repas :** Les stagiaires auront la possibilité d'apporter leur repas et de manger sur place.  
Possibilité d'aller au restaurant.

**PROGRAMME :**

Changer les mauvaises habitudes est le but premier du programme.  
Il est classique de dire en biologie que la fonction crée l'organe : JB Monnet de Lamarck écrit « *le défaut constant d'usage de tel organe l'affaiblit insensiblement, le détériore, diminue progressivement ses facultés...* ». Le stage permettra d'acquérir des outils afin d'améliorer l'état général des yeux, et permettra à chacun de comprendre l'influence du stress et d'explorer notre façon de percevoir le monde. La vision influence l'être dans sa globalité.  
Nous pratiquerons une multitude d'activités qui vous permettront de changer votre manière d'utiliser vos yeux. Vous apprendrez à les intégrer dans votre vie quotidienne.  
La clé d'une vision nette réside essentiellement dans la relaxation du corps et de l'esprit.

- Détente du corps    Détente des yeux    Détente du mental

Les outils :

Exercice de Méthode Bates, de relaxation, de visualisation, de respiration...  
Exercices de relaxation oculaire - Exercices de mobilité oculaire - Exercices pour l'accommodation centrale, la convergence et la fusion des images - Exercices pour l'attention, la mémoire et l'imagination –  
Afin de nous libérer de ce qui nous coupe d'une vision parfaite, nous ferons du TAT. « Le TAT est un moyen de dire à l'ensemble corps-esprit : "porte un autre regard sur cela".

\*\*\* Pour s'inscrire au stage, **joindre un chèque de 150€ ou 80 € à l'ordre de Noëlle CASSAN**. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée du bulletin d'inscription accompagné du règlement. Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage.

\*\*\* Si le stagiaire ne se présente pas au stage ou annule dans les huit jours précédant le stage, cette somme ne sera pas remboursée.

\*\*\* En cas d'annulation du séminaire de la part des intervenantes, vous serez averti au plus tard dans les 8 jours précédant le cours. Dans ce cas l'intégralité vous sera remboursée.

\*\*\* Note particulière :

J'ai pris connaissance des conditions financières, des horaires et programme du séminaire.

Date: ...../...../..... Signature: .....