

# Atelier VOIR CLAIR

Dimanche 24 novembre 2013

Association LUMINAME - CAGNES SUR MER

Horaires : 9h30/13h et 14h30/18h30

> La méthode Voir Clair s'adresse à tous : en prévention, pour ceux qui ont une bonne vue et souhaite la préserver, ou en rééducation pour ceux dont l'acuité visuelle est altérée.

> La méthode Voir Clair vous offre la possibilité d'envisager *différemment* la vision et les problèmes de vue, et vous propose une approche alternative holistique, riche de nombreuses solutions, pour garder ou pour retrouver une bonne vue physique, mais aussi pour voir plus clair en vous et dans votre vie...

## Programme de la journée Voir Clair :

**Matin** : présentation des méthodes naturelles de soin des yeux, réflexions sur les croyances liées à la santé des yeux.

Exercices pratiques : relaxation, détente oculaire et palming, yoga des yeux (gym oculaire douce) plus visualisation.

**Après-midi** : symbolique des problèmes de vue, soins naturels des yeux avec les eaux florales.

Exercices pratiques : relaxation, détente oculaire et palming, séance complète de yoga des yeux (plus longue), visualisation.

**La Méthode Voir Clair** a été créé et est animée depuis 1998 par Xanath LICHY, auteur du livre « *Voir Clair, comment abandonner ses lunettes* » publié aux Editions Grancher.

**Xanath LICHY** est elle-même est une ancienne myope et astigmatte - elle a porté des verres correcteurs pendant près de 30 ans - et s'en est débarrassé depuis 1993 !

**Prix de la journée : 100 euros**

**Tarif famille ou couple : 90 €**

**Réductions : petits budgets, chômeurs, étudiants : 80 €**

***Inscriptions auprès de LUMINAME***

**Informations sur le programme et la Méthode Voir Clair :**

**04 90 75 14 50 - [contact@voirclair.org](mailto:contact@voirclair.org) - [www.voirclair.org](http://www.voirclair.org)**