

## CYCLE DE PERFECTIONNEMENT EN YOGA DES YEUX



### OBJECTIF

L'objectif de ce cycle est de transmettre, de manière pratique et approfondie, les techniques présentées dans le *Guide pratique de yoga des yeux* de Michel Lyonnet du Moutier :

- construire et animer une pratique de yoga pour les yeux ;
- guider une séance d'exercices pour les yeux ;
- concevoir des ateliers ;
- installer des habitudes quotidiennes d'hygiène de vie selon l'*āyurveda* ;
- adapter les outils présentés à une pratique personnelle ;
- améliorer sa vision intérieure.

Il comporte deux modules d'un week-end pour pouvoir aborder la plupart des thèmes. Chaque module est également conçu comme un tout et peut être suivi indépendamment.

La pédagogie retenue est très active et principalement orientée vers la mise en pratique (travail en petits groupes, mises en situation, restitution, etc.) Elle comporte aussi des apports théoriques basés sur des textes traditionnels indiens et les recherches actuelles.

### PUBLIC CONCERNE

- Professeurs de yoga en activité ou en formation, désireux d'utiliser dans leurs cours des outils pour améliorer la vision intérieure et extérieure ;
- Pratiquants expérimentés en yoga souhaitant améliorer leur vue et approfondir leur pratique personnelle ou personnes très motivées par le yoga des yeux.

### DATES ET HORAIRES

- Prochain Week-end : **19 et 20 novembre 2022**
- 2<sup>ème</sup> Week-end : à une date ultérieure

Horaires : samedi de 9H00 à 17H30 et dimanche de 9H00 à 17H00.

Durée totale du cycle : 29 heures

### PROGRAMME DU CYCLE

- Exercices de yoga des yeux (ensoleillement, ancrage, *palming*, jeux de balles, exercices pour limiter la fatigue devant l'écran, etc.) et leur mise en pratique ;
- Structuration d'une pratique de yoga pour les yeux (*āsana*, *prāṇāyāma*, méditation) ;
- Notions d'*āyurveda* : rôle des *doṣa*, alimentation et habitudes quotidiennes d'hygiène de vie pour une meilleure vue ;
- Différents états et mode de fonctionnement du mental et leur impact sur la vue, selon la tradition indienne ;
- Anatomie et physiologie de l'œil, selon la tradition occidentale ;
- Pratiques de *yoga nidrā* ;
- Techniques spécifiques de relaxation et de concentration ;
- Pratique du massage des pieds au bol *kansu*.



Cliché Jouvence/  
B. Soulage



Michel Lyonnet du Moutier est l'auteur du « *Guide pratique de yoga des yeux, yoga, ayurveda et relaxation, différentes approches pour prendre soin de sa vue* » publié aux Editions Jouvence, ainsi que de plusieurs ouvrages sur d'autres thèmes.

## TARIF

- Participants assistant aux deux modules : **195 € par week-end, soit 390 € les deux week-ends.**
- Participants assistant à un seul module : **240 € le week-end.**

## LIEU

15, avenue de Verdun  
77290 MITRY-MORY

A proximité de Paris (30 mn de Paris depuis la gare du Nord par RER).

Station VILLEPARISIS-MITRY-LE-NEUF (RER A, direction Mitry-Claye) :



## INSCRIPTIONS ET INFORMATION

Renvoyer le formulaire joint, accompagné du chèque d'acompte.

Pour tous renseignements contacter les enseignants :

## ENSEIGNANTS

 <p><b>Michel Lyonnet du Moutier</b> 06.22.70.47.52 <a href="mailto:yoga.des.yeux@gmail.com">yoga.des.yeux@gmail.com</a> <a href="http://www.michel-lyonnet-du-moutier.fr">www.michel-lyonnet-du-moutier.fr</a></p>	 <p><b>Otilia Moreira</b> 06.71.07.59.73 <a href="mailto:otilia.yoga@outlook.com">otilia.yoga@outlook.com</a> <a href="http://www.yoga-vers-soi.fr">www.yoga-vers-soi.fr</a></p>
<p>Ingénieur de formation et enseignant-chercheur, l'intérêt personnel de Michel pour l'<b>astronomie</b> l'a amené à réfléchir sur la vision et à découvrir... le yoga des yeux, dans ses différentes dimensions :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>yoga des yeux</b>, selon les méthodes du Dr Agarwal à Pondichéry (Centre Tapovan)</li><li>- <b>yoga</b> depuis 2006 : diplômé IFY (Bernard Bouanchaud), en yogothérapie (Bernard Bouanchaud et Dr N Chandrasekaran), en yoga &amp; santé (Anne Poirier et Michaël Steinbrecher)</li><li>- étude d'<i>upaniṣad</i> spécifiques (<i>dr̥g dr̥sya viveka</i>, textes sur le regard intérieur, etc.)</li><li>- formations en <i>yoga nidrā</i> (Centre <i>Satyananda</i>)</li><li>- formations en <i>āyurveda</i> (Vincent Maréchal) et à différents types de massages (massage du pied avec un bol) et autres.</li></ul>	<p>Après une expérience dans le monde de l'entreprise puis celui de l'enseignement, Otilia se consacre à plein temps au yoga, art de vivre qu'elle expérimente depuis ses 19 ans. Son intérêt pour la santé et la nutrition la guide naturellement vers l'<i>āyurveda</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- professeure de yoga depuis 2003 (diplômée de l'IFY)</li><li>- yoga thérapeute depuis 2014 (<i>yoga vaidya Sālā</i> / Dr. N. Chandrasekaran - cursus international)</li><li>- formatrice en yoga pour enfants depuis 2016</li><li>- <i>yoga nidrā</i> traditionnel (EY Mathieu)</li><li>- formatrice de professeurs de yoga avec approche ayurvédique depuis 2019</li><li>- thérapeute en <i>āyurveda</i> (Institut Ayam, David Frawley, Alex Duncan), depuis 2015</li><li>- formations en développement personnel.</li></ul>