



Yoga des yeux

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga des yeux

Xanath Lichy

Yoga des yeux Xanath Lichy

 [Télécharger Yoga des yeux ...pdf](#)

 [Lire en ligne Yoga des yeux ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Yoga des yeux Xanath Lichy

80 pages

Présentation de l'éditeur

Prendre soin de ses yeux et de sa vue naturellement et en douceur.

Apprenez des exercices simples, à pratiquer dès que le besoin s'en ressent, pour soulager vos yeux et entretenir votre vue.

Après vous être familiarisé avec la détente globale du corps, découvrez le palming et la gymnastique des yeux : décrire des formes géométriques, les lettres de l'alphabet, s'entraîner à l'accommodation de la vue de près et de loin, pratiquer la visualisation, améliorer son sens de l'observation, masser les points du corps reliés aux yeux.

L'accent est également mis sur la posture (pour lire, travailler devant un écran). Sans oublier le mental, car un esprit serein et joyeux transparait toujours dans les traits du visage et l'expression des yeux.

Les soins naturels pour les yeux (bains oculaires, compresses, eaux florales) et l'alimentation font l'objet de conseils développés.

Biographie de l'auteur

Depuis 20 ans, Xanath Lichy ne porte plus de lunettes. Et pourtant, de 8 à 35 ans, elle n'avait pu s'en passer en raison de sa myopie et de son astigmatisme. La pratique du yoga des yeux lui a permis de remédier à ses problèmes, ce qui l'a conduit à mener des recherches plus précises sur l'amélioration de la vue par des moyens naturels. Elle a ainsi mis au point la méthode Voir Clair, méthode de rééducation et d'amélioration de la vue, qu'elle enseigne.

Laurène Pijulet-Balmer (aliasPIJU) est une illustratrice et directrice artistique basée à Londres, ayant étudié en Cinéma / Audiovisuel à l'université Panthéon-Sorbonne, puis en Communication visuelle et Médias Numériques à Central Saint-Martins.

Elle a travaillé comme assistante de production pour Partizan, puis comme directrice artistique junior pour Première Heure, Jack Morton Worldwide et Studio Kupfer. Ses clients et collaborations incluent Paulette Magazine, Le Chocolat Des Français, la Fabrica de Benetton, Zaza Fournier, Anna Meredith, Moshi-Moshi Music, et bien d'autres.

Ses travaux ont remporté deux Output Awards et ont été présentés non seulement lors d'expositions et festivals à la Hayward Gallery, The Prince Charles Cinema, Selfridges, The Hospital Club etc., mais aussi lors de divers événements tels que la London Design Week.

Download and Read Online Yoga des yeux Xanath Lichy #AF438JQPYLE

Lire Yoga des yeux par Xanath Lichy pour ebook en ligne Yoga des yeux par Xanath Lichy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Yoga des yeux par Xanath Lichy à lire en ligne. Online Yoga des yeux par Xanath Lichy ebook Téléchargement PDF Yoga des yeux par Xanath Lichy Doc Yoga des yeux par Xanath Lichy Mobipocket Yoga des yeux par Xanath Lichy EPub

AF438JQPYLEAF438JQPYLEAF438JQPYLE