

# Yoga des yeux



## Pourquoi mettre en place un atelier Yoga des yeux ?

- ✓ Améliorer la vue
- ✓ Lutter contre la fatigue oculaire
- ✓ Minimiser les troubles de la vision
- ✓ Pratiquer des exercices de relaxation en entreprise

Le **yoga des yeux** permet d'améliorer la vue et de lutter contre la **fatigue oculaire**. Ce yoga des yeux met l'accent notamment sur **l'importance du mouvement, de la détente et de l'attention**.

C'est une manière douce de **faire travailler les globes oculaires**. Quelques minutes dans la journée **fait du bien à notre vision et permet de nous relaxer**.

## À qui s'adresse cet atelier ?

Permettant de combattre la **fatigue oculaire**, due généralement à un regard fixe sur écran ou à une **pratique minutieuse répétée**.

Simple et rapide à réaliser, le **yoga des yeux apporte des résultats positifs** liés à la **sur-sollicitation des yeux**.

### Durée de l'atelier

Session de 30 min  
Approfondissement : 1 h

### Lieu

En externe / interne

### Nombre de participants

Pratique collective  
12 pers. maximum

### Tenue

Aucune spécificité