

« Plus calme est l'esprit,
meilleure est la vision »
La Mère

Le yoga des yeux est accessible à
tout âge, à tous ceux qui dési-
rent une vision claire.



Cours collectifs et individuels
sur rendez-vous

Le yoga des yeux ne remplace
en aucun cas une consultation
médicale.

CHRISTELLE BAZIN

christelle@martinez-bazin.net
www.formationyogadesyeux.eu

Tél : 06 16 58 31 61

CHRISTELLE BAZIN

Professeur de Yoga des yeux



Yoga des yeux
Méthode Bates
Méthode Agarwal

Bien-être, Sérénité, Harmonie

La méthode Bates

Contrairement à ce que l'on imagine notre vue fluctue.

L'alimentation, la fatigue, le stress, la multiplication des écrans, les émotions, la maladie entraînent la crispation des muscles oculaires ce qui perturbe son bon fonctionnement et empêche sa régénération.



Bien que les lunettes permettent de voir, elles restent des béquilles. En effet, les lunettes ne réduisent pas l'œil au contraire, elles limitent le champ visuel...

La vue régresse car on ne la travaille plus.

Gymnastique oculaire

La méthode mise au point par le Docteur Bates en 1900 permet d'améliorer sa vue par des moyens naturels.

Elle repose sur 3 principes essentiels :

- la vision centrale
- le mouvement
- la relaxation



Cette méthode permet de détendre les yeux, de regarder sans aucun effort, de retrouver la souplesse de la mobilité oculaire qui permet de bien voir.

Ainsi on transforme les mauvaises habitudes qui se sont installées au fur et à mesure des années en bonnes habitudes.

La méthode Agarwal

C'est par le biais de l'anglais - langue du commerce, du voyage - que les travaux du Dr Bates se propagèrent.

En 1935, un ophtalmologue indien, le Docteur Agarwal, réunit la tradition ayurvédique et la méthode Bates en une pratique que l'on appelle maintenant le yoga des yeux.

La pratique ayurvédique comprend le bain de vapeur des yeux, les compresses imbibées d'eau froide, de plantes...en entremêlant respiration, relaxation...



« On soigne les yeux qui regardent à l'intérieur et les yeux qui regardent vers l'extérieur».