

l'arbre aux étoiles

Ecolodge & Spa - Honfleur - Normandie

Voir clair avec le yoga des yeux

10 & 11 octobre 2015

L'approche

50 % des Occidentaux ont besoin de lunettes ! Beaucoup croient qu'il est « normal » de mal voir, et que le port des lunettes est une fatalité... Mais nous pouvons préserver la santé de nos yeux. Des méthodes ont fait leurs preuves depuis la fin du 19^e siècle (Méthode Bates, Yoga des yeux, Qi Gong des Yeux...), qui ont permis à des milliers de femmes et d'hommes de tout âge de retrouver une bonne vue.

Le stage Voir Clair vous propose une approche alternative holistique, pour garder ou pour retrouver une bonne vue physique, mais aussi pour voir plus clair en vous et dans votre vie. Il repose sur la méthode Voir Clair créée et animée depuis 1998 par Xanath LICHY, auteur du livre « Voir Clair, comment abandonner ses lunettes » publié aux Editions Grancher.

Au programme:

Relaxation, détente oculaire, gym douce pour les yeux, yoga des yeux, respiration, visualisation, hygiène de vie, soins des yeux par les eaux florales, alimentation ou diététique des yeux, compréhension de la symbolique des problèmes de vue...

Le stage Voir Clair s'adresse à tous :

- en prévention, pour ceux qui ont une bonne vue et souhaitent la préserver,
- en rééducation pour ceux dont l'acuité visuelle est altérée

Xanath Lichy



Xanath Lichy débute sa vie professionnelle dans le monde audiovisuel où elle fut pendant douze ans conseillère artistique puis chargée de production pour plusieurs chaînes de télévision (magazines de loisirs, cinéma, musique, théâtre, mode, forme et bien-être...).

Ce milieu professionnel passionnant et étourdissant, l'amène à s'interroger sur le sens de sa vie, sur sa cohérence, sur ses valeurs profondes... Elle entame une démarche de recherche personnelle à travers la PNL, la relaxation, la pensée positive, la danse, la couleur et l'énergétique. Ce travail lui permet, entre autres, de guérir complètement un astigmatisme, et en quasi-totalité une forte myopie datant de l'enfance. Elle se tourne alors vers la relation d'aide et le bien-être, et crée son organisme de formation en 1995.

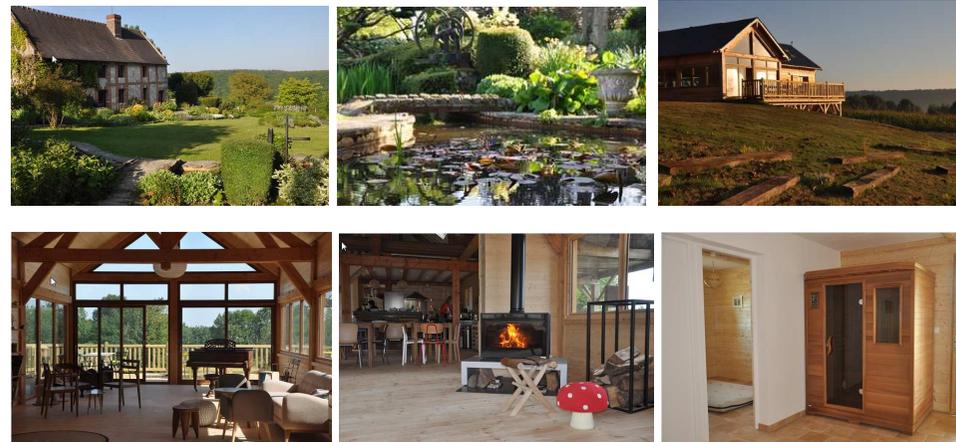
En 1998, elle élabore Voir Clair, une méthode de rééducation et d'amélioration de la vue qu'elle enseigne personnellement. Elle donne des conférences sur ce sujet dans les Salons de médecines douces, dans des associations, et elle est souvent citée ou interviewée dans les médias

<http://www.voirclair.org/>

l'arbre aux étoiles

Le lieu

L'arbre aux étoiles est un lieu de séminaires et d'hébergement éco-touristique dédié au ressourcement, dans une propriété de charme et de caractère sur près de quatre hectares vallonnés à proximité d'Honfleur en Normandie. Cuisine familiale bio et spa sur place.



Informations pratiques

Dates : du samedi 10 octobre à 9h30 au dimanche 11 octobre à 18h30

Tarifs

Le coût du stage est de 330 € (au lieu de 350 €) incluant une nuit en chambre collective (2-3 personnes), la pension complète, les frais pédagogiques et l'accès au spa (hors massages en supplément). Possibilité d'arriver la veille (supplément de 50€, et repas à prendre à l'extérieur).
Chambre seule : supplément de 35 €/nuit.

Tarif non résident : 275€ (incluant frais pédagogiques, déjeuners, pauses, et droit d'entrée)

Nombre de participants: de 8 à 15 personnes

Localisation : 27 210 Fatouville-Grestain (Eure) à 9 km de Honfleur

Pour réserver et/ou plus d'information sur le site :

Maylis et Cyril Guiraud : 06 70 79 89 01 contact@larbreauxetoiles.fr www.larbreauxetoiles.fr

Pour plus d'information sur le contenu du stage :

Xanath Lichy : 04 90 75 14 50 – contact@voirclair.org