

## Yoga des yeux

Quelques gestes pour nous apprendre à améliorer notre vue.

Le yoga des yeux est une méthode simple, à la portée de tous, permettant de reposer les yeux et d'améliorer la vision.

Vous apprendrez, par des exercices simples, à renforcer votre vue, à défatiguer vos yeux agressés par les lumières, l'ordinateur la télévision, etc.

Tenue confortable.

*Nouveau*

### VEVEY

Lundi	du 14 au 28 novembre 11	9h30 à 11h	fr. 90.-/session
	du 12 au 26 mars 12		

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)