



# Fatigue oculaire

**Ultrasollicités, nos yeux ont besoin de repos !**

Dans notre monde moderne la vue est le sens le plus sollicité.

Conséquence ? une immense fatigue oculaire, mais aussi cérébrale : insomnies, maux de tête, problèmes de vue... Nos yeux ont besoin de mouvements doux et variés pour limiter les dégâts occasionnés par l'abus d'écran en tous genres.

Nous pouvons soulager nos yeux en apprenant à les détendre, en les sortant de leur fixité et en les rendant plus mobiles par des exercices simples basés sur les connaissances du Dr Bates et de la méthode Feldenkrais, une sorte de yoga des yeux.

## **Fatigue oculaire**

**Le vendredi à 14h30 dès le 9 mars 2012**

4 x 1h30

Fr. 117.-

Animatrice : Eliane Schnabel



**Espace Prévention Nord Vaudois-Broye**  
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 424 94 20

**[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**