

# Stage VOIR CLAIR

Samedi 5 et dimanche 6 juin 2010

Renseignements et inscriptions :

ASSOCIATION «CRCA» AU TEPEE

12 Rue de Bolsenheim - 67 150 SCHAEFFERSHEIM

Tél : 03 88 98 08 05 - Courriel : [contact@autepee.fr](mailto:contact@autepee.fr)

Site : [www.autepee.fr](http://www.autepee.fr)

Le saviez-vous ? 40 à 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...

**Or, nous pouvons préserver la santé de nos yeux !**

**Un autre regard sur vous-même**

**Un autre regard sur vos croyances**

**Un autre regard sur la santé de vos yeux**

Des méthodes ont fait leurs preuves depuis plus d'un siècle (Bates, Yoga des yeux...), qui ont permis à des milliers d'hommes et de femmes 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.

**SON BUT :** Comprendre la nature et l'origine des difficultés visuelles et entreprendre un programme de rééducation et d'amélioration.

**SES OUTILS :**

La relaxation et la respiration

La détente oculaire et le palming

Le yoga des yeux

La visualisation créatrice et les affirmations

Une réflexion sur les croyances

Le décodage du message caché derrière les symptômes de la vue

La compréhension des émotions liées aux problèmes de vue

L'ancrage et la présence : être ici et maintenant, dans son corps, relié à la Terre

La musique et le mouvement

La couleur et les chakras

Le centrage, la connexion avec soi-même, le ressenti

L'alimentation - la diététique des yeux - et l'hygiène de vie

**POUR QUI ?**

Pour tous ceux qui recherchent la clarté, tant au niveau de leur vue que dans leur vie.

Pour toute personne désireuse de sortir des croyances sur la « fatalité » de la baisse de la vue.

Pour tous ceux qui souhaitent prendre soin de leurs yeux et de leur vue naturellement et en douceur, afin d'éviter - ou de limiter- le port de corrections (lunettes et lentilles).  
Pour tous ceux qui recherchent la clarté, tant au niveau de leur vue que dans leur vie.  
Le stage **Voir Clair** s'adresse à tous : en prévention, pour ceux qui ont une bonne vue et souhaitent la préserver, ou en rééducation pour ceux dont l'acuité visuelle est altérée.

## RESULTATS :

**Sortir de la spirale infernale des lunettes.**

**Changer vos croyances**

**Dépasser les peurs et retrouver confiance en soi**

*Vos croyances, vos difficultés à voir, vos peurs... sont autant de signes et d'indices sur vos fonctionnements. Vous pouvez choisir de les regarder en face, de les comprendre, et de les intégrer, comme de magnifiques leçons, riches d'enseignements sur vous-même. Entreprendre ce travail pour retrouver - ou conserver - une bonne vue, se transforme alors en une authentique démarche de développement personnel et de compréhension de soi.*

**Xanath LICHY**, à travers le stage « Voir Clair », se propose de vous accompagner avec douceur et respect sur ce chemin de clarté et de connaissance de vous-même.

Elle a créé et animé ce stage depuis 1998, est elle-même une ancienne myope et astigmate, auteur du livre « *Voir Clair, comment abandonner ses lunettes* » publié aux Editions Grancher.

*Avertissement :* Le programme de ce stage porte sur l'amélioration de la vision. Cependant il ne dispense en aucun cas de consulter les médecins et les spécialistes des yeux. Aucun diagnostic n'est donné.

**Prix du stage : 180 €**

# Voir Clair