



# **NETRYÂSANA & CHAKSHUSHI VIDYA**

**LE YOGA DES YEUX**

**UN PROGRAMME VIRTUEL  
DE 18 HEURES DÉBUTANT  
LE 6 FÉVRIER 2021  
OFFERT PAR**

**STÉPHANE  
LACHANCE**

**PROFESSEUR ACCRÉDITÉ AU CTY**

**Diffuseur:**



**Centre de  
transmission  
du Yoga**

# Netryâsana & Chakshushi Vidya

## Le yoga des yeux

Le **Netryâsana** est l'art d'utiliser le yoga dans tout ce qui peut être bénéfique pour les yeux. **Chakshushi Vidya** est la science de la guérison par le yoga de tout problème oculaire.

Cette formation vous permet d'apprendre et découvrir par le fait même, que la vision peut être abordée d'une façon plus globale, à travers l'ensemble de l'être. Le corps et l'esprit influencent le sens de la vue et vice versa.

Ce programme vous permet d'intégrer des méthodes d'entraînement et de régénération de la vue. Il s'adresse aussi bien aux gens ayant une mauvaise vue qu'aux personnes qui souhaitent lutter contre le vieillissement.



## STÉPHANE LACHANCE

PROFESSEUR ACCRÉDITÉ DU CTY

Stéphane Lachance est un enseignant de yoga formé dans diverses lignées de yoga, cumulant plus de 2700 heures de formation, avec un cursus thérapeutique en continue.

Il est aussi auteur de différents livres sur le yoga des yeux, le yoga nidrâ et sur la méditation. Enseignant de yoga, Stéphane est accrédité par le Centre de transmission du yoga (CTY) et par la Fédération Francophone de Yoga (FFY) à titre de Yoga thérapeute certifié.

**QUAND : 9 RENCONTRES À TOUTES LES DEUX SEMAINES  
LES SAMEDIS DE FÉVRIER À MAI 2021 (2 H/PAR RENCONTRE)**

**6 et 20 février, 6 et 20 mars**

**3 et 17 avril, 1, 15 et 29 mai**

**9h30 à 11h30 (Québec [HNE UTC-5]) - 15h30 à 17h30 (France [HNEC UTC+1])**

**"COMMENT RENDRE À VOS PRUNELLES LEUR NIVEAU OPÉRATIONNEL!"**



## CONTENU

**La formation comprend 9 cours de 12 modules :**

- Anatomie et physiologie
- Pathologie et autres problèmes
- La vision mentale
- Drishtis
- Nettoyage et douceur
- Mantra
- Mudrâ
- Trâtaka
- Technique respiratoire
- Symbolisme
- Gymnastique oculaire
- Alimentation

## LES INFORMATIONS IMPORTANTES :

**Diffusion : ZOOM par le CTY**

**Cette formation est ouverte à tous, élèves, adeptes de yoga et enseignants(es) intéressés(es) voulant utiliser le yoga dans tout ce qui peut être bénéfique pour les yeux. Toutes les séances seront enregistrées et disponibles pour une écoute en différé, au besoin.**

**Prix membres:**

**225\$ taxes incluses avant le 15 janvier 2021 et**

**255\$ taxes incluses après le 15 janvier 2021**

**Prix non-membres:**

**255\$ taxes incluses**

**Pour inscription, veuillez communiquer avec le CTY : [adjointeadm.cty@gmail.com](mailto:adjointeadm.cty@gmail.com)**