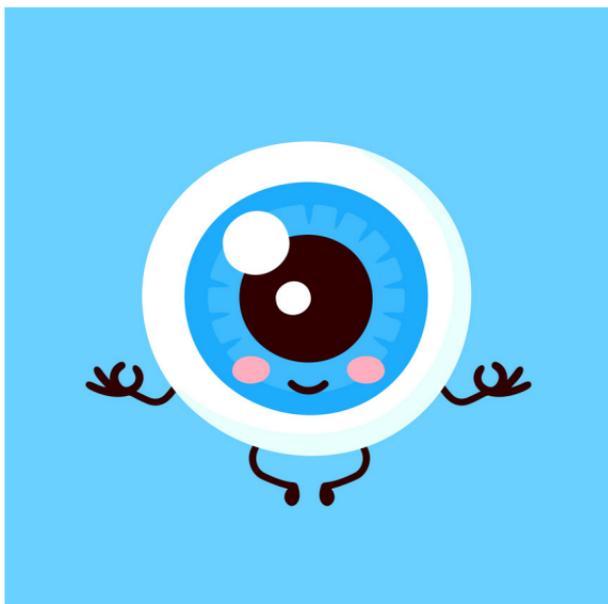




**EN AVANT LA SANTÉ!**

# *10 exercices de relaxation des yeux*



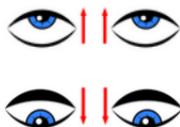
Ateliers organisés par l'association pour l'éducation à la santé et au bien-être

[www.enavantlasante.org](http://www.enavantlasante.org)

# 10 exercices de relaxation des yeux

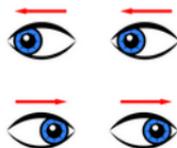
## 1. Les mouvements verticaux :

Regardez tout en haut au plafond, puis doucement sans bouger le visage, regardez tout en bas. Continuez les mouvements de bas en haut sur 12 temps. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



## 2. Les mouvements horizontaux :

Regardez à votre extrémité droite, puis doucement sans bouger le visage, regardez à l'extrémité gauche. Continuez les mouvements de gauche à droite sur 12 temps. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



## 3. En diagonale :

Regardez en haut à droite, puis doucement sans bouger le visage, regardez en bas à gauche, en traçant une diagonale. Revenez en haut à droite. Continuez ce mouvement de va-et-vient sur 12 temps.

Refaites le même exercice sur l'autre diagonale : en haut à gauche puis en bas à droite. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



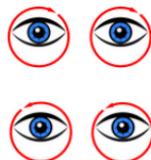
## 4. L'horloge :

Imaginez une grande horloge dans la pièce. Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre, en vous arrêtant sur chaque point : midi, 1h, 2h, 3h, 4h etc ...

A faire deux fois en respirant.

Faites de même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 2 tours.

Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



# 10 exercices de relaxation des yeux

## 5. Proche et loin :

Fixez maintenant un point très loin devant vous, puis très proche ; continuez à alterner entre ces deux points, forçant les yeux à changer de point focal. Cet exercice permet de réduire la fatigue oculaire mais aussi de prévenir des tensions dues au fait de fixer trop longtemps un même point.

## 6. L'exercice du crayon :

Tendez votre index ou un crayon, face à votre visage, à hauteur des yeux, le bras tendu et fixez-le du regard. Sans jamais cesser de fixer votre index ou votre crayon, expirez et rapprochez-le de votre nez. En inspirant, éloignez-le doucement le plus loin que votre bras vous le permet, en continuant de le fixer. Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration. Cet exercice renforce les muscles qui interviennent lorsque les yeux sont en mouvement.



## 7. L'alphabet

Les yeux ouverts, détendus, la tête immobile, vous écrivez avec les yeux les 26 lettres de l'alphabet, majuscule ou minuscule, doucement en respirant. Le mouvement est fluide, prenez votre temps. Fermez ensuite les yeux et détendez le regard un instant.

A B C

## 8. Cligner des yeux

Clignez des yeux durant 30 secondes en exagérant le mouvement. Vous activez ainsi les glandes lacrymales qui vont produire des larmes et humidifier l'œil. Cet exercice peut se faire également en échauffement des exercices précédents.

## 9. Le "Palming"

Frottez vos mains pour les chauffer, puis placez vos paumes de main sur vos yeux en les mettant en forme de coupelles. Vos doigts sont serrés afin de ne pas laisser passer la lumière. Vos yeux sont au repos, fermés, derrière vos paumes.

Laissez reposer une minute. L'obscurité et la chaleur des mains permettent aux yeux de se ressourcer profondément et amènent un grand bien-être.



# 10 exercices de relaxation des yeux

## 10. Les auto-massages

A faire après le palming. Avec la pulpe des doigts massez le contour de vos yeux en faisant des cercles (partant des sourcils puis redescendant vers l'extérieur sous l'oeil). N'appuyez pas trop fort, détendez-vous.

Vous pouvez ensuite agrandir le cercle pour aller masser le front, puis faites des tous petits cercles sur les tempes. Finissez par masser le cuir chevelu.

**Prenez quelques respirations profondes les yeux fermés pour profiter des bienfaits de votre séance.**

Source :

*Alice Vivian, experte en gestion du stress et yoga thérapeute*



**Découvrez d'autres ateliers en nutrition, activité physique et gestion du stress sur [www.enavantlasante.org](http://www.enavantlasante.org)**



29  
Jan  
29 janvier 2018 18 h 45  
15,00€ (taux de participation)  
Inscriptions ouvertes

CAP MÉDITERRANÉE I

VOIR LES DÉTAILS



30  
Jan  
30 janvier 2018 18 h 45  
15,00€ (taux de participation)  
Inscriptions ouvertes

EXERCICES  
CARDIORESPIRATOIRES ET  
MUSCULATION

VOIR LES DÉTAILS



01  
Fév  
1 février 2018 18 h 45  
15,00€ (taux de participation)  
Inscriptions ouvertes

COHÉRENCE CARDIAQUE

VOIR LES DÉTAILS

Document appartenant à la propriété de l'AESB.

Ne peut être diffusé/copié/reproduit sans autorisation préalable de l'AESB