

🕒 Durée : 1 heure

👤 Groupe adaptable

👥 Adultes

👁️ Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Cours de Yoga des Yeux en Entreprise

Objectif

Il s'agit d'une série d'exercices qui permet de lutter contre la fatigue oculaire. Cette fatigue survient généralement chez les personnes très exposées aux écrans. Le Yoga des Yeux permet une détente oculaire, une amélioration de la sécheresse oculaire ainsi qu'une réduction de la fatigue oculaire. La persévérance et la régularité sont les mots d'ordre d'une séance de Yoga des Yeux réussie. On ne peut pas dire que le Yoga des Yeux améliore la vision, mais cette pratique a de nombreux effets positifs sur la fatigue oculaire.

Nous vous fournissons

- Un(e) professeur(e) de yoga des yeux
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion ou un open space

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo

- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie

- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco