

En librairie le 10 juin 2020

EAN : 9782849391747

Prix public : 9 €

Format : 16,5 × 24 cm

Façonnage : broché

Pagination : 64 pages

Collection : « Mes cahiers »

www.mosaique-sante.com/les-cahiers

Mon cahier pour mieux voir sans lunettes

Exercices de rééducation visuelle

Prendre de nouvelles habitudes pour une bonne hygiène de VUE !

Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme... : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ?

Réduquer sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier, grâce aux exercices pratiques à réaliser en fonction de sa pathologie.

Dans ce cahier, l'auteur propose de nous remettre aux commandes de notre vision et de son évolution. À la clef, il n'y a pas de solution miracle, mais une véritable prise de conscience, ce qui est en soi un grand pas vers l'amélioration de notre vue.

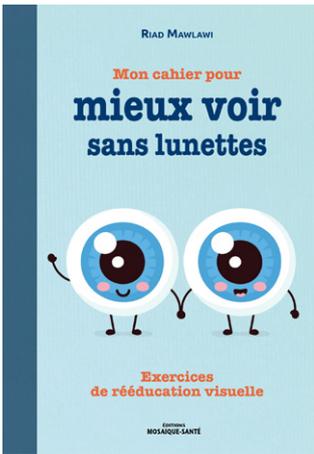


L'AUTEUR

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », **Riad Mawlawi** s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Épuisé par cette spirale infernale, il a décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle. C'est cette expérience et ses connaissances qu'il partage sur son site et dans ce cahier.

www.vision-alternative.com

Mon cahier pour mieux voir sans lunettes



Exercices de rééducation visuelle

Simple à mettre en œuvre, à faire quotidiennement ou ponctuellement, ces exercices sont issus de diverses méthodes de rééducation visuelle, telles que la méthode Bates ou le yoga des yeux.

Les nombreux schémas permettront de s'exercer sans difficulté, et surtout sans matériel particulier. Il n'y a qu'à ouvrir le cahier et à suivre les indications !

À découvrir également, les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager ses yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter son ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

