



Le **C**entre **I**ntercommunal d'**A**ction **S**ociale d'Eckwersheim,  
Lampertheim, Mundolsheim, Vendenheim

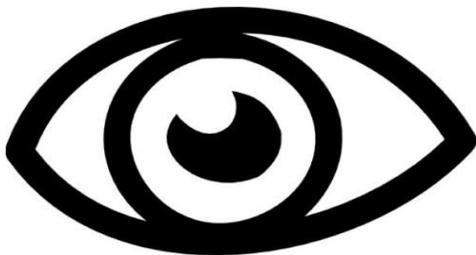
en partenariat avec l'association **YOGA ASANA**

propose

---

# YOGA DES YEUX

---



Apprenez par des exercices  
simples et accessibles à :

- Relâcher les tensions oculaires
- Entretenir une bonne mobilité des muscles de l'oeil
- Développer le calme mental par la respiration

Atelier de 3 rencontres (réservé aux + de 55 ans) :  
**Les jeudis 17, 24 et 31 janvier 2019 de 14h30 à 15h30**  
Au centre culturel de Vendenheim



**Sur inscription au CIAS (places  
limitées)**

**03.88.64.78.04 ou [animation@cias-](mailto:animation@cias-)**

**[vendenheim.fr](http://vendenheim.fr)**