**Le bien-être par la vue.**

Quête de bien-être, recherche de sens et recherche d’un équilibre à inventer.

Si nous sommes en quête d’un équilibre à inventer, quels sont les paramètres à prendre en compte dans notre cas présent ?

En réponse, je vous propose de tenter de trouver un équilibre de bien-être pour vivre votre vue.

**Entre Technologie et/ou Dame Nature.**

Pour commencer un peu de bon sens.

La seule bonne lumière est la lumière naturelle, celle du soleil. Prendre le temps d’y être régulièrement et suffisamment exposés nous régénère, cela aurait même une implication pour freiner les évolutions de myopie.

Si l’organisme est constitué en moyenne de 70% d’eau, l’œil l’est pour son compte à 90%, donc une bonne hydratation est d’autant plus important pour nos yeux.

**La qualité de l’Air, dans les espaces clos (la voiture, les lieux climatisés, le chauffage à la maison…)**

Souvent, en espaces clos, la gestion des flux d’air nous crée facilement des environnements trop secs pour nos yeux qui vont lutter pour préserver leur humidité, et donc souffrir.

Un peu de bon sens aussi serait prendre l’habitude de reposer notre système visuel à période régulière lorsque nous pratiquons une activité prolongée en vision de près - d’autant plus si cette activité implique l’utilisation d’écrans (téléphone, tablette, ordinateur, télé, etc.)

**Booster le bon fonctionnement des vos yeux par la nutrition**

Voici quelques exemple d’aliments - il en existe plein d’autres. Les consommer en conscience pour vos yeux vous permet de renforcer le pouvoir auto-régénérant de votre organisme.

4 pdfs a retrouvé : clé USB ou bien ???

**Et si on se relaxait les yeux ?**

Avec persévérance, la relaxation des yeux peut même améliorer votre VISION et développer votre côté Zen. Pour cela, une pratique utile et ludique : le yoga des yeux.

<https://youtu.be/kKOi4bOqxzQ>

La pratique de tels exercices contribue à améliorer votre rapport à vous-même, en améliorant la libre circulation de votre énergie, cela facilite le fonctionnement naturel de vos yeux - une sorte de maintenance respectueuse du fonctionnement naturel de vos yeux.

**Par d’autres approches encore…**

L’aromathérapie par exemple améliorerait notre fonction visuelle par la simple respiration des parfums des Huiles essentiels de jasmin, de mente poivrée ou bien encore de vanille.

Bref, il existe de nombreux outils pour nous améliorer dans le respect de ce que nous sommes.

N’hésitez pas à venir échanger avec nous pour le plaisir du partage!