# Programme de l'intervention

## E-ATELIER : Découvrir et pratiquer le Yoga des yeux

## Organisation

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** À distance

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Tout public

### *Description*

Cet atelier interactif propose une exploration des bienfaits du yoga des yeux pour contrer les effets des écrans. Il combine théorie concise et exercices pratiques pour une application immédiate.

**Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre les causes de la fatigue visuelle liée aux écrans
- Découvrir et expérimenter des exercices de yoga des yeux
- Intégrer des pratiques simples pour un bien-être visuel durable

**Déroulé de l'atelier :**

- **Introduction :** Le défi visuel du travail sur écran
  - Présentation des enjeux de la fatigue oculaire
  - Brève explication des mécanismes de la vision et de la fatigue
- **Comprendre pour mieux agir :** Les bases du yoga des yeux
  - Rappel des principes fondamentaux et bienfaits
  - Quizz interactif sur les idées reçues et les bonnes pratiques
- **Pratique guidée :** Exercices de yoga des yeux - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Échauffement oculaire : clignements, mouvements doux
  - Exercices de focalisation : près/loin, suivi visuel
  - Exercices de détente : palming, massage léger
  - Exercices de renforcement : mouvements circulaires, diagonales
- **Intégration au quotidien :** Astuces et routines
  - Conseils pour des pauses visuelles efficaces

À la fin de cet atelier, vos agents saurontidentifier les signaux de fatigue oculaire, pratiquer des exercices de yoga des yeux efficaces et adopter des habitudes pour préserver leur capital visuel.

### *Modalités pédagogiques*

**Format d'animation :** A distance

## *Moyens et supports pédagogiques*

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.