Programme de l'intervention

ATELIER : Découvrir et pratiquer Yoga des yeux

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose un équilibre entre théorie et pratique pour préserver la santé de vos yeux. Il vise à fournir des techniques simples pour réduire la fatigue visuelle liée aux écrans.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de la fatigue visuelle
- Découvrir et expérimenter des exercices de yoga des yeux
- Intégrer des habitudes saines pour une meilleure santé oculaire

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre nos yeux et la fatigue visuelle**
  - Bref rappel anatomique et fonctionnel de l'œil
  - Les causes de la fatigue oculaire liée aux écrans (syndrome de la vision artificielle)
  - Impact sur la concentration et le bien-être
- **Découverte du Yoga des Yeux : principes et bienfaits**
  - Qu'est-ce que le yoga des yeux
  - Ses origines et ses objectifs
  - Bienfaits attendus : réduction de la tension, amélioration de la circulation, etc.
- **Quizz interactif : "Mes yeux et moi"**
  - Évaluation des habitudes visuelles des participants
  - Discussion autour des résultats
- **Pratique guidée : Exercices de Yoga des Yeux** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Échauffement oculaire : clignements, bâillements
  - Palming : relaxation profonde
  - Mouvements oculaires : haut/bas, gauche/droite, diagonales, cercles
  - Focus et défocalisation : alternance proche/loin
  - Exercice de la bougie ou du pouce : convergence
  - Massage doux des tempes et des orbites
- **Intégrer le Yoga des Yeux au quotidien**

- La règle des 20-20-20
- Aménagement du poste de travail
- Conseils d'hygiène visuelle

- **Échanges et questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de ressentis
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des points clés
  - Encouragement à la pratique régulière

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les causes de la fatigue oculaire, pratiquer des exercices de yoga des yeux pour la soulager et adopter des gestes préventifs au quotidien.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

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.