Vincent Carré — Praticien en énergétique traditionnelle chinoise
Cabinet : 568 Rue de la Roqueturière, 34090 Montpellier (Aiguelongue)
Téléphone / WhatsApp : 06 11 19 72 88 (privilégier les contacts écrits)
Site web officiel : https://vincentcarre.com/

Relâcher la fatigue des écrans : Lunettes à trous et Qi Gong des yeux

Un guide pratique pour retrouver le confort oculaire et la détente visuelle au quotidien.

---

1. Comprendre la fatigue visuelle numérique

À force de fixer des écrans toute la journée dans les quartiers d'Aiguelongue, des Hôpitaux-Facultés ou au bureau, les muscles oculaires se figent. Le regard se bloque sur un plan rapproché, générant tensions aux sourcils, nuque raide et fatigue de l'esprit.

2. L'alliance douce : Lunettes sténopéïques & Qi Gong des yeux

Les lunettes à trous (ou sténopéïques) agissent comme un filtre physique qui réduit la diffraction de la lumière et force le muscle ciliaire à se relâcher. Associées aux mouvements lents du Qi Gong des yeux (pratiqués régulièrement lors de nos ateliers au Crès ou en cabinet à Montpellier), elles permettent d'accompagner la détente profonde du regard.

Extrait de notre article complet : **Lire l'article complet en ligne**.

3. Routine simple de relaxation oculaire

- **Le Palming** : Frotter les mains pour générer de la chaleur et les poser en coupe sur les yeux fermés pendant 1 minute.
- **Le regard lointain** : Quitter l'écran toutes les 20 minutes pour porter l'attention sur un point lointain, favorisant l'ouverture du champ visuel.

Envie d'aller plus loin ?

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé pour relâcher les tensions physiques et mentales au cabinet.

Réserver une séance de relaxation à Montpellier

Vincent Carré — Énergétique Traditionnelle Chinoise & Arts Énergétiques
Cabinet Montpellier Aiguelongue | Cours au Crès | Tél : 06 11 19 72 88
https://vincentcarre.com/

Les pratiques présentées s'inscrivent dans une démarche exclusive de bien-être et de détente. Elles ne constituent ni un diagnostic ni un traitement médical et ne remplacent pas un avis ou un suivi auprès d'un professionnel de santé.