

PRATIQUES de la méthode Bates

Animées par



Sandrine Motte
Enseignante de la méthode Bates

AMELIORATION DE LA VISION

par des techniques naturelles

Apprendre à mieux se servir de ses yeux afin d'optimiser sa vue

Programme de 10 séances collectives (14 Septembre à Juin)

Un JEUDI par mois

à La Baume-Cornillane (entre Crest et Valence)

Pratique d'activités améliorant la vision

2 créneaux : 14h15 à 15h45 ou 17h15 à 18h45 ∞ 20€ la séance

Stimulation visuelle – Relaxation – Jeux...

Le But : Prendre conscience de ce que vous regardez, de comment vous regardez, afin de rétablir les capacités fonctionnelles et naturelles de vos yeux.

Une 1^{ère} séance **Découverte de la méthode Bates** est nécessaire

Durée 1h ∞ 20€ la séance

Présentation de la méthode : Explications et Expérimentations

des principes de base : Vision centralisée/Périphérique

Mouvement – Détente – Mémoire/Imagination

Renseignements/Inscriptions au 06 03 10 16 15

∞ Plus d'infos sur la méthode Bates : www.artdevoir-asso.fr

Les personnes portant des lunettes ou lentilles seront conviées à les enlever.

Je vous accompagnerai dans cette démarche. Prévoir une tenue souple.

Tarif adapté si nécessaire, me contacter.