

aprende a ver mejor

TALLER DE VISIÓN NATURAL Y MÉTODO BATES SEVILLA

24 y 25 Junio 2017


www.metodobates.es


La Visión Natural

Los problemas visuales no son defectos físicos de los ojos, sino malas costumbres de esfuerzo y tensión al utilizar nuestros **ojos** y nuestra **mente**.

Nuestra vista puede mejorar con un cambio de costumbres visuales y de consciencia a través de la **relajación** y del **movimiento**, de forma natural, sin gafas ni operaciones.

El oftalmólogo William H. **Bates** desarrolló a principios del s.XX su método de entrenamiento o educación visual que permite ayudar a las personas con visión borrosa a recuperar una visión más clara, relajada y sin esfuerzo.

 **Indicada en casos de miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia (vista cansada) y estrabismo.**

 **Las gafas y lentillas** no solucionan estos problemas. Los fijan y a menudo los empeoran... como unas muletas, que no curan, ni te enseñan a ver mejor.

El taller

Con la **práctica** de los juegos visuales y técnicas del método Bates experimentamos una visión más natural, **clara** y relajada.

Usamos el reposo y el movimiento para lograr una visión más **nítida**, que puede empezar a suceder ya durante el taller.

Lo que se aprende permite después seguir adelante con la mejora de la propia vista.

Contenido

¿Por qué vemos borroso? Cómo afectan gafas y lentillas.

Ver mejor con nuestros ojos.

Mejora de las costumbres visuales.

Método Bates: relajación, movimiento, centralización. Prácticas principales.

Ojos, mente y cuerpo.

Confianza en uno mismo y en los propios ojos.

Consciencia, atención, visión.

Uso correcto de las gafas reticulares (de agujeros).

Impartido por

Andrea Buch, educadora visual del Método Bates y la Visión Natural, certificada por la Asociación Española para la Educación Visual (VEA.org.es), la Asociación Italiana para la Educación Visual (AIEV.it) y la Bates Association for Vision Education (seeing.org)

Lugar

CENTRO KINEMA

Ortiz de Zúñiga, 10
(Junto a Plaza de San Pedro)
41004 SEVILLA

Horario

Sábado 24 Junio, 10h-14h y 15,30h-18,30h.

Domingo 25 Junio, 9:30h-14:30h.

Qué traer

Ropa cómoda y calcetines gruesos.

Estuche para guardar gafas y lentillas.

Material para tomar notas.

 **Precio** 150 euros.

Inscripción

Se realiza mediante ingreso de 50 euros (a descontar del total) **indicando tu nombre** en el concepto, en la cuenta:

2100 2299 31 0100423212 (La Caixa)

El pago restante se abonarán al inicio del taller.

Plazas limitadas. Es necesario **reservar plaza** previamente por e-mail o teléfono a:

Centro Kinema
954 229 415 / 685 165 853
info@kinemasevilla.es



www.metodobates.es