

# TALLER PRÁCTICO del MÉTODO BATES en LLADÓ (GIRONA) DOMINGO 22 de JULIO de 2018 [www.metodobates.es](http://www.metodobates.es)

**Ven a aprender las principales prácticas de la visión natural, para ver mejor sin gafas**

El oftalmólogo **William H. Bates** desarrolló a principios del s. XX su método de educación visual que permite recuperar visión de forma natural y disminuir o prescindir de la necesidad de gafas y lentillas. Ver mejor es siempre a través del placer, la facilidad, nunca del esfuerzo; que es lo que nos hace tener una vista imperfecta.

**La relajación y el movimiento son las principales cualidades de una vista clara. Experimentándolas vemos mejor. Es algo fácil y natural.**

A través de la práctica y la toma de conciencia, cambiando nuestros hábitos de tensión por hábitos de relajación, todos podemos mejorar.

**Si tienes miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia (vista cansada) o estrabismo.**

## **El taller**

Día **práctico** dedicado a las principales experiencias del método Bates para una visión más clara, natural y relajada. Entrar en contacto, explorar y conocer nuestra visión y cómo podemos ver mejor.

Una vista más clara o momentos de nitidez pueden empezar a suceder ya, y lo que aprendes te permite seguir mejorando tu vista después.

## **Contenidos**

- Ver borroso y cómo podemos ver mejor.
  - Gafas y lentillas, cómo afectan y qué podemos hacer.
  - Integrar una visión más clara, relajada y natural.
  - Relajación, centralización y movimiento, principios del método Bates.
- Prácticas principales.
- Cómo usar las gafas de agujeritos (reticulares).

## **Andrea Buch**

Impulsada por mi propia mejora visual, acompaño a otras personas en el aprendizaje de una visión más clara sin gafas, trabajo que sigo enseñando y aprendiendo, y sobre todo disfrutando, en esta aventura de conocimiento de nuestra vista.

Certificada como **educadora visual** por la Asociación Española para la Educación Visual ([VEA.org.es](http://VEA.org.es)), formada en la primera promoción de la Escuela de Barcelona (2008). Imparto talleres, sesiones individuales y formación desde hace 10 años en Barcelona, otras ciudades catalanas, españolas, y en México.

**La Casa de Lladó (Girona) 17745 Lladó.**

Camí dels Apòstols s/n. Entre Figueres y Besalú

<http://www.lacasadellado.cat/com-arribar-hi/>

**Domingo 22 de julio.**

10h-14h y 15:00h-18:30h

**Trae** ropa cómoda, calcetines, estuche para guardar tus gafas o lentillas y algo para anotar.

**Precio** 80 euros inscripción hasta el 27 de Junio. 100 euros después.

**Inscripción** mediante transferencia de 50 euros (a descontar del total) indicando tu nombre+ver mejor:

**Triodos Bank** ES44 1491 0001 2021 4838 5723

Información y reserva:

**[visionaturalgirona@gmail.com](mailto:visionaturalgirona@gmail.com) Tel. **660289761****

**Plazas limitadas**

*“El único momento en que los ojos están perfectamente en reposo es cuando la visión es perfecta. Las personas con vista imperfecta tienen que hacer un esfuerzo para ver de forma imperfecta.”*

**William H. Bates**