



Taller: Mejora Natural de la Vista

Ciudad de México: 10 y 11 Noviembre 2018

○ Ver más claro sin lentes

El oftalmólogo **William H. Bates** desarrolló a principios del siglo XX su método de educación visual que permite recuperar visión de forma natural y así disminuir o prescindir de la necesidad de lentes. 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.

Este taller te ayudará si tienes **miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia (vista cansada) o estrabismo.**

○ El Taller

Es muy **práctico**. Durante el taller experimentamos una visión más clara, natural y relajada, además de que entramos en contacto, exploramos y conocemos nuestra visión y cómo podemos ver mejor. Una visión más clara o momentos de nitidez pueden empezar a suceder ya durante el taller, y lo que aprendes te permite seguir mejorando tu vista después del taller.

○ Contenidos

- Ver borroso y cómo podemos ver mejor.
- Lentes: cómo afectan y qué podemos hacer.
- Visión más clara, relajada y natural.
- Relajación, centralización y movimiento, principios del método Bates. Prácticas.
- Visión y atención.
- Cuerpo, mente, emociones... los ojos no están aislados.
- Tomar conciencia para mejorar nuestra vista.
- Integrar la visión natural.
- 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 lentes, 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 (www.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.

○ Costo e Inscripciones:

El costo del taller es de **\$ 2,850.00 pesos**. La inscripción se realiza mediante un anticipo de **\$850.00 pesos antes del 31 de octubre**. El resto se liquida el día del curso.

CUPO LIMITADO: Es necesario reservar primero tu lugar.

INFORMACION E INSCRIPCIONES
vision.natural.mexico@gmail.com
Tel. (01 722) 2374960