



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.

○ Horario

Sábado: 10:00 – 18:30 hrs. con pausa para comer.

Domingo: 10:00 – 14:30 hrs.

○ 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

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). Imparte talleres, sesiones individuales y formación desde hace 10 años en Barcelona, otras ciudades catalanas, españolas, y en México.

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.

○ Lugar: **Salón de Yoga CHARDI KALA**

Av. Chapultepec 151 Interior 203 esquina Versalles. Colonia Juárez. Delegación Cuauhtémoc. C.P. 06600 Ciudad de 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