

ver mejor sin gafas

TALLER DE VISIÓN NATURAL Y MÉTODO BATES 1/2

La visión natural

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.

La relajación y el movimiento son las principales cualidades de una vista clara, y su aprendizaje nos permite ver mejor. Es algo sencillo... y natural. Tiene que ver con la práctica, el descanso y la toma de conciencia.

Todos podemos mejorar.

Puedes aprenderla si tienes **miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia (vista cansada) o estrabismo.**

El taller

Es **muy práctico** y mediante diversas experiencias y propuestas podemos experimentar una visión más clara, natural y relajada. Entrar en contacto, explorar y conocer nuestra visión, y aprender cómo podemos ver mejor.

Una visión más clara o momentos de nitidez pueden empezar a suceder ya durante el taller, y lo que se aprende te permite continuar después con la mejora de tu vista.

Contenidos

- Ver borroso... y cómo podemos ver mejor.
- Gafas y lentillas, 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)

ver mejor sin gafas

TALLER DE VISIÓN NATURAL Y MÉTODO BATES 2/2

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) y la Bates Association for Vision Education (seeing.org), formada en la primera promoción de la Escuela de Barcelona (2008).

Lugar

CENTRE INTEGRAL DE SALUT (CIS)
Gran Via Carles III, 50, L
BARCELONA
<M> Les Corts

Horario

Sábado 21 Octubre, 10h-14h y 15,30h-18,30h.
Domingo 22 Octubre, 9:30h-14:30h.

Trae

Ropa cómoda, calcetines, estuche para guardar tus gafas o lentillas y algo para anotar.

Precio

150 euros

Información e inscripciones

Adriana Fajeda
Tel. 616 947 275
adrianafajeda@gmail.com

La inscripción se realiza mediante transferencia de 50 euros (a descontar del total) indicando el nombre en el concepto, en la cuenta

ES45 1491 0001 2920 1064 3712 (Triodos Bank)

Se necesita reservar plaza previamente por e-mail o teléfono.

“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