

TALLER DE VISIÓN NATURAL

La reeducación visual es un método natural que permite aprender a ver claramente de nuevo mediante un cambio de consciencia y hábitos visuales. Todo el mundo puede aprender cómo. Se entrenan los ojos para ver bien de nuevo.

Los problemas de la vista no son enfermedades. Son resultado de un uso no natural de los ojos en relación con pensamientos, experiencias y creencias de la persona. Así, del mismo modo que empeoraron, pueden mejorar.

Las gafas y lentillas no solucionan ningún problema visual, de hecho los perpetúan y casi siempre los empeoran, igual que una muleta sólo es un apoyo que por sí misma no enseña a caminar.

La ayuda del educador visual experto suele ser necesaria, sobre todo al principio, para que la persona pueda tomar conciencia y salir de sus hábitos de rigidez y tensión, los principales enemigos de una visión clara.

Durante las sesiones, individuales o de grupo, se favorece la relajación y el movimiento de los ojos mediante juegos y prácticas, el estar presente y ganar consciencia sobre la propia visión y, sobre todo, la experiencia de mejoras visuales tangibles.

La reeducación visual es sencilla (sólo es necesaria un poco de voluntad) y es efectiva para conseguir una visión más clara, para conservarla y como prevención de problemas visuales futuros.

Indicada en casos de miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia (vista cansada), estrabismo, ojo vago, problemas en visión nocturna, hipersensibilidad a la luz, etc.



Contenido:

- Ver mejor sin gafas y lentes de contacto.
- Mejora de las costumbres visuales.
- Método Bates: Relajación, movimiento y centralización.
- Ojos, mente y cuerpo.
- Confianza en tu visión.
- Uso de las gafas reticulares: herramienta para el proceso de mejora visual. Su uso supone una verdadera gimnasia ocular.
- Ejercicios y prácticas de Visión Natural y del Método Bates.

Fecha del próximo Taller de Visión Natural: Sábado 28 de Abril de 2012.

Duración: 8 horas (en un sábado intensivo).

Horario: Sábado de 10 a 14h y de 15.30 a 19.30h.

Precio: 90 € al reservar la plaza.

Profesora: Núria Mir. Educadora Social, Educadora Visual por la AIEV (Associazione Italiana per l'Educazione Visiva), así como formadora y terapeuta de Flores de Bach.

Lugar: TEMPS DE SALUT – c/ Sastre 6, 2º 3ª · 08401 Granollers (Barcelona)

☎ 93 879 31 50 · www.tempsdesalut.com · info@tempsdesalut.com

Datos para pago del curso mediante ingreso/transferencia

nº cuenta: Catalunya Caixa 2013 0768 79 0200459908

Concepto: visión natural

Ordenante: hacer constar nombre completo del alumno (importante!) y consultar disponibilidad de plazas, así como facilitarnos sus datos antes de realizar ingresos.