



mejora natural de la vista

TALLER BILBAO 30 DE JUNIO Y 1 DE JULIO 2018

www.metodobates.es

Ver más claro 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

Es muy **práctico** y mediante diversas experiencias experimentamos una visión más clara, natural y relajada. Entrar en contacto, explorar y conocer 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 tras el taller.

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).



mejora natural de la vista

TALLER BILBAO 30 DE JUNIO Y 1 DE JULIO 2018

www.metodobates.es

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), 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.

Lugar

ESPACIO AZUL

C/ Henao 52, Entreplanta Departamento 9
48009 BILBAO
<M> Moyua

Horario

Sábado 30 junio, 10h-14h y 15:30h-18:30h.
Domingo 1 julio, 9:30h-14:30h.

Trae

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

Precio

150 euros

Inscripción

Mediante transferencia de 50 euros (a descontar del total) indicando tu nombre en el concepto, en la cuenta:
ES45 1491 0001 2920 1064 3712 (Triodos Bank)

Reserva plaza en:
vision@metodobates.es
625 107 210

“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