

Curs 2016-2017

10 de juny de 2017

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri

Consciència i salut: Taller de visió natural – Mètode Bates

Roser Carré Ibañez

RELAXAR ELS ULLS PER VEURE-HI MÉS CLAR

Una de les coses més importants per poder millorar la visió és aprendre a connectar amb els nostres ulls, reconèixer quan es tensen i aprendre a relaxar-los. En els tallers iniciem el camí que facilita establir aquesta connexió i també ensenyem diverses tècniques i jocs per ajudar als ulls a relaxar-se, a moure's amb curiositat, a no forçar...

La pràctica d'aquestes tècniques és el que ajudarà a millorar la visió.

Adreçat a:

- Persones que volen aprendre a cuidar els seus ulls de manera natural com a prevenció.
- Persones que passen molt de temps davant de les pantalles d'ordinadors i tabletas tàctils i volen aprendre a relaxar els ulls, i altres tècniques per millorar la fatiga, la visió borrosa, els ulls secs i altres efectes que aquest fet comporta.
- Persones amb dificultats de nitidesa visual, miopia, hipermetropia, astigmatisme, estrabisme, vista cansada, entre d'altres.

.....
Roser Carré Ibañez, Psicòloga. Formació en Educació visual, Psicoteràpia corporal i Psicoanàlisi. espaivisionatural@gmail.com
.....

Organitza

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri
i Fundació Valors Humans
Nena Casas 37- 47
www.casaespiritualitatsfneri.com

Reserva necessària

caesfelipneri@gmail.com

Aportació: 45€. Amics/socis 38€

Informació

Horari: Dissabte, 10 de juny, de 9.30 a 14h.
(cal arribar cinc minuts abans).

Cal dur roba còmoda per fer relaxació i moviment, mitjons gruixuts, estoig per guardar les ulleres o les lentilles, fulard llarg i ampolla d'aigua.

Nota important. Cal fer la inscripció *com a mínim 15 dies* abans del taller per poder-se assegurar la plaça i rebre informació necessària per la sessió.