

# L'ARTE DI VEDERE

Workshop olistico esperienziale di metodo Bates, per affinare la propria visione del mondo ed essere protagonisti della propria esistenza

*"Gettate via gli occhiali e guardate con i vostri occhi!" William H.Bates*

Il percorso proposto fa uso di strumenti derivati dal **metodo Bates**, dal **Qi Gong**, dallo **Yoga**, dalla **bioenergetica** e dal **training attoriale**, allo scopo di favorire la **visione naturale** e di ristabilire il **contatto** con il nostro corpo sottile e i nostri centri energetici.

Chi intraprende questo percorso sceglie di immettersi sulla strada di un profondo cambiamento personale; sceglie infatti di aprire gli occhi e di guardare a sé e al mondo con verità, responsabilità e consapevolezza.



## A CHI SI RIVOLGE:

- **Persone che hanno problemi di vista:** miopia, presbiopia, astigmatismo, ipermetropia
- **Persone che risentono dell'uso delle lenti a contatto** (allergie, irritazioni, bruciori, secchezza, stanchezza...) o che faticano a portare gli occhiali (sia per ragioni fisiche – vedi: vista affaticata; che per ragioni psicologiche)
- **Persone che desiderano** conoscere meglio la propria vista e **prendere consapevolezza della propria "visione del mondo"**
- **Persone che scelgono di prendersi cura di sé** attraverso un lavoro olistico che coinvolge la persona nella sua totalità, a partire da quella via preferenziale che sono i nostri occhi che ci permettono di vedere il mondo
- **Tutti coloro che desiderano intraprendere un percorso esperienziale di scoperta e presa di consapevolezza di sé e del proprio essere nel mondo**

## CONTENUTO DEL CORSO:

- Lavoro sul centro
- Tecniche di respirazione
- Pratica dei principi base del metodo Bates: movimento, rilassamento e centralizzazione
- Lavoro con le tabelle Snellen e lettura dei microcaratteri



- Sunning e palming
- Lavoro sulla voce: come il suono può influire sulla vista e sul nostro corpo
- Tecniche di meditazione guidata e rilassamento psicofisico

#### **CONDUCE:**

**Viviana Leoni**, educatrice visiva, insegnante e attrice, è dottoressa di ricerca in Filosofia (tesi su "Il Bisogno di dire. La questione dell'indicibile nella filosofia di Adorno e Wittgenstein" e ancora: "La certezza come forma di vita. Studio su Über Gewissheit" di L. Wittgenstein). Nel corso della sua esperienza, Viviana approfondisce la propria formazione tramite lo studio della biomeccanica di Meijerhol'd, della bioenergetica, della pedagogia della voce e la pratica delle discipline orientali dello yoga e del Qi Gong. Parallelamente frequenta la **scuola per educatori visivi del Metodo Bates, riconosciuta dall'Aiev, Associazione Italiana per l'Educazione Visiva** ed elabora un proprio metodo che affianca all'insegnamento dei principi del Metodo Bates strumenti tratti dal proprio bagaglio attoriale.

#### **COSA PORTARE:**

Per affrontare nel modo più agevole le pratiche proposte è consigliato indossare **abiti e scarpe comode**; portare **calzini spessi**; si richiede inoltre di munirsi di **un tappetino per distendersi e di una coperta** (utilizzabili eventualmente anche per stendersi fuori sull'erba, perché lavoreremo molto all'aperto!); portare inoltre un **block notes, una penna e una cartellina rigida** su cui appoggiare il foglio per scrivere; chi generalmente indossa lenti a contatto è bene che si presenti con gli occhiali o che porti un contenitore per le lenti. **Per la buona riuscita del lavoro è infatti fondamentale stare senza lenti correttive**; se qualcuno ha gli **occhiali stenopeici, mattoni o cinghie per la pratica dello yoga**, li porti.

#### **DOVE E QUANDO:**

**Il workshop intensivo si terrà il 30-31 maggio 2015 e il 13-14 giugno dalle ore 10.00 alle ore 17.30** presso il Centro Olistico Villa Laura di Mogliano Veneto ([www.centrolisticovillalaura.it](http://www.centrolisticovillalaura.it), facilmente raggiungibile in auto, treno o autobus). Per informazioni, iscrizioni e costi contattare [visionenaturale@gmail.com](mailto:visionenaturale@gmail.com)

#### **INFORMAZIONI GENERALI e ISCRIZIONI:**

Il corso si rivolge ad un minimo di 6 e ad un massimo di 14 partecipanti.

[HTTP://VIVIANALEONI.COM/VISIONE-NATURALE/](http://VIVIANALEONI.COM/VISIONE-NATURALE/)

Contatti: [visionenaturale@gmail.com](mailto:visionenaturale@gmail.com) ; Tel.: 327 7937508 (Viviana); 336 707291 (Alessandra)