



# OCCHI IN VACANZA!

DAL 3 AL 9 AGOSTO 2015

presso la Sala Convegni del Consorzio Agrario Vicinia Di  
Camporosso – Tarvisio

Scegli la visione naturale e il metodo Bates per riposare la tua vista, ottimizzarne la qualità e godere appieno delle bellezze del Tarvisiano

**Tutte le mattine dalle 9:30 alle 12:30 scopriremo assieme come prenderci cura dei nostri occhi grazie a un percorso che 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 imparare come **vedere bene e senza sforzo****

**OCCHI IN VACANZA**, ovvero:

*Una settimana a stretto contatto con la natura dove avrai la possibilità di riposare corpo e mente riscoprendo la serenità di una visione chiara e rilassata*

**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, secca, stanchezza oculare...) o che faticano a portare gli occhiali (sia per ragioni fisiche – vedi: vista affaticata, mal di testa, tensioni - che per ragioni psicologiche)
- **Persone più o meno giovani che per lavoro o per altre ragioni trascorrono molte ore davanti ad uno schermo** (cellulari – pc - TV) e ragazzi che affaticano la loro vista sui libri
- **Persone che vogliono mantenere o incrementare una buona capacità visiva** attraverso lo strumento della prevenzione
- **Tutti coloro che desiderano intraprendere un percorso esperienziale di scoperta e presa di consapevolezza di sé e delle bellezze del territorio circostante**



## **CONTENUTO DEL CORSO:**

- Pratica dei principi base del metodo Bates: movimento, rilassamento e centralizzazione
- Lavoro con le tabelle Snellen e lettura dei microcaratteri
- Sunning, palming e bagni di colore
- Lavoro sul centro e tecniche di respirazione
- Lavoro sulla voce: anche i tuoi occhi possono cantare!
- Tecniche di meditazione guidata e rilassamento psicofisico
- Yoga per gli occhi e automassaggio
- Giochi visivi e passeggiate in ambienti naturali alla scoperta dell'alternanza di luci e ombre; (N.B.: è possibile che vengano effettuate anche una o più passeggiate notturne per migliorare la visione al buio)



## **COSA PORTARE:**

Per affrontare nel modo più agevole le pratiche proposte è consigliato indossare **abiti e scarpe comode**; si richiede inoltre di munirsi di **un tappetino per distendersi, un foulard colorato e una coperta leggera**; 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.

## **CONDUCE:**

**Viviana Leoni**, educatrice visiva di Metodo Bates e attrice professionista. Viviana 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.

## **INFORMAZIONI GENERALI E COSTI:**

**Il costo dell'intera settimana è di 250€ per chi si iscrive entro il 23 luglio 2015** e di 275€ per chi si iscrive in data successiva. Al momento dell'iscrizione verrà inviata una scheda di partecipazione e richiesto un acconto di 50€ sulla quota di iscrizione da effettuare tramite bonifico, la quale sarà restituita interamente qualora non venisse raggiunto il limite minimo di iscritti.

Per iscrizioni: [visionenaturale@gmail.com](mailto:visionenaturale@gmail.com) ; Tel.: 327 7937508 (Viviana);  
Oppure visita il sito: [HTTP://VIVIANALEONI.COM/VISIONE-NATURALE/](http://VIVIANALEONI.COM/VISIONE-NATURALE/)



*Per la mia vista io scelgo il Tarvisiano!*