Cómo llegar

Avión: el aeropuerto de Cagliari está aproximadamente a 50 km de distancia. Se ha previsto un servicio de transporte en la llegada y a la salida.

En coche desde Cagliari: Tomar la SS554, seguír las indicaciones por la SS125 y continuar por la SS125var. Salida: Castiadas/Villasimius/Costa Rei.

En coche desde Olbia (260 km): Seguír las indicaciones por Nuoro, recorrer la SS131dir hasta Nuoro. Tomar la SS389var hasta Lanusei y desde allí la SS390. Continua hasta l'intercersección con la SS125var y abandona la vía por la salida Castiadas/Villasimius/Costa Rei.

Podrás consultar indicaciones detalladas para llegar al lugar en www.villaggiocarovana.it/it/come-raggiungerci.html

Il Villaggio Carovana en una puesta del sol - por Villaggio Carovana

Villaggio Carovana
Località Masone Pardu, 09040 Castiadas (CA)
+39 347 7234845
+39 329 3546375
www.villaggio carovana.it

Quien hace el curso

Maurizio Cagnoli

- Sociólogo, experto en percepción visual y técnicas psicocorporales para la mejora de la vista.
- Presidente del AIEV, Asociación Italiana para la Educación visual y Director de la Escuela Buena Vista en Roma.

Maria Stella Marini

- Licenciada en Literatura y Filosofía y diplomada en el curso de formación para educadores visuales por la Escuela Buena Vista en Roma.
- Propone el metodo Bates en sesiones individuales y talleres en Italia y Espana.

Información e inscripción

Maurizio Cagnoli
buenavista@metodobates.it
www.metodobates.it/corsital.htm
movíl: +39 339 4817146
tel.: +39 0765 608283

Maria Stella Marini
mariastellametodobates@gmail.com
www.metodobates.net
movíl: +34 661 944051
+39 348 9268674 (desde el 10 de junio)

Son bienvenidos partecipantes de lengua inglesa y española.

Precio

- El importe total es de €740 por persona.
- Dicho precio incluye el curso, alojamiento en habitación doble, pensión completa, incluyendo la cena del día de llegada y la comida del día de partida.
- El suplemento por habitación individual será de €21/día.
- €340 de adelanto en el momento de la inscripción. El resto se abonará como maximo hasta 23 de mayo de 2014.

Ojos de vacaciones

desde 22 al 29 de junio 2014
en el Villaggio Carovana
Castiadas (CA)

Amanecer en la playa de Sant'Elmo - foto de Alessandro Lindiri

Una Sardegna toda para ver

El curso

Ojos de vacaciones es una ocasión única para practicar el método Bates y aprender nuevamente a ver de forma natural. Estaremos juntos, en un contexto de gran belleza, trabajando en grupo y guiados por personas con gran experiencia en el método Bates.

Tendremos la posibilidad de trabajar al aire libre, muchas veces en las playas cercanas de Sant'Elmo, Cala Sinzia, Punta Molentis, Capo Ferrato. Disfrutaremos la luz natural del sol de Sardegna y el contraste de zonas de sombra entre olivos y ginepros. Su naturaleza ofrece innumerables ocasiones de disfrutar la vista y ejercitar nuestras funciones visuales. Haremos actividades y paseos por la zona, y a lo largo de **El Camino de los Tres Robles**, que conduce a la cima de una colina. Desde allí gozaremos de una vista estupenda del mar. También aprovecharemos este magnifico lugar para paseos nocturnos que nos permitirán ejercitar nuestra visión periférica, a menudo descuidada.

Habrá tiempo también para una relajante siesta al medio día (14:00-16:00), actividades y aficiones individuales como fotografía, dibujo, etc. Evitaremos aquellas actividades que interfieran con la finalidad del curso, utilización de ordenador, tableta, videojuegos, etc. La lectura de libros está permitida dosis homeopáticas.

Luz, colores y Monte Turnu - foto de Alessandro Lindiri

Objetivos del método Bates

- Recuperar de nuevo la visión natural.
- Ver más claro sin gafas.
- Mejorar la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo, la presbiopia, la ambliopia.
- Eliminar dolores de cabeza, tensiones y cansancio de ojos.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Mejorar el humor, generar más optimismo y confianza ensí mismo y en sus ojos.
- Lograr más energía y consciencia.

Ojos de Vacajones - foto de Maurizio Cagnoli

Ventajas de Ojos de Vacaciones

Permitirá mejorar la visión nocturna, desarrollar la visión periférica y evitar los deslumbramientos. Los paseos nocturno, lejos de la luz artificial, nos ofreceran la posibilidad de experimentar la oscuridad casi absoluta (si no hay luna llena, lo que será un espectáculo único en si mismo).

Nos permitirá reequilibrar la coordinación entre ojo derecho e izquierdo y el equilibrio cuerpo-mente. Nos ofrecerá la oportunidad de armonizar todos nuestros sentidos, con los colores, la formas y olores únicos.

Nos divertiremos y moveremos mucho. Todo estará condimentado con diversión y alegría. No faltarán ocasiones para cantar y bailar juntos.

Qué llevar contigo

- Prescripción de gafas y resultados de revisiones de ojos, diagnósticos, tratamientos, etc.
- Gafas viejas con graduación inferior a la actual.
- Bolígrafo y libreta para tomar apuntos y escribir recuerdos y emociónes.
- Cualquier cosa que te guste, guitarra, juegos para el aire libre, etc.
- **Cosas de no llevar:** ordenador, tabletas y videojuegos.

Ojos de Vacajones - foto de Maurizio Cagnoli

El hogar

El Villaggio Carovana que nos hospedará es un estructura de reciente construcción, ubicado entre olivos a poca distancia de las encantadoras playas del sureste de la Sardegna. El Villaggio Carovana está dotado de cuartos dobles con baño. Dispone de habitaciones individuales con un suplemento de €21/día.

El servicio incluye pensión completa. En el Villaggio Carovana se cocinan platos simples y sabrosos, con atención a los huéspedes con necesidades particulares e intolerancias alimenticias. El menù es principalmente vegetariano, con frutas y verduras locales procedentes de la agricultura biológica y integrada.

Para mayor informacion, puedes visitar **www.villaggiocarovana.it**