

...Aprende a ver mejor...

## Taller de Visión Natural

### Método Bates

### Manantial de Tara – Arafo

24 de mayo 2015

[www.metodobates.net](http://www.metodobates.net)



#### La Visión Natural

La visión natural es la capacidad innata en cada uno de nosotros de ver bien sin gafas, sin lentillas y sin operaciones.

La **miopía**, la **hipermetropía**, el **astigmatismo**, el **estrabismo**, la **presbicia** (vista cansada) y la **ambliopía** (ojo vago) NO se deben a defectos físicos de los ojos. Son el resultado del mal uso que hacemos de ellos. Además, estrés, tensiones, ansiedades y miedos afectan negativamente a estos importantes instrumentos.



#### ¿A quien va dirigido?

A personas con problemas de **miopía**, **hipermetropía**, **astigmatismo**, **estrabismo**, **presbicia** y **ambliopía**. Así como a todas aquella interesadas en ver bien.



#### Las gafas y lentillas...

...no solucionan estos problemas, en la mayoría de los casos los empeoran, ya que bloquean la capacidad de mejora que de manera natural tiene cada persona.



#### El taller

“Ver bien es un arte que se puede enseñar y aprender” (A. Huxley). El taller es sobre todo práctico, y una forma muy eficaz de trabajar la visión sin gafas y sin lentillas. Los participantes durante el taller pueden experimentar momentos de visión nítida sin lentes. Los contenidos teóricos y prácticos que se van a aprender durante el taller tienen que convertirse en parte de la vida cotidiana para conseguir un cambio permanente de nuestra visión.



#### Contenidos

- ¿Por qué no vemos bien?
- ¿Qué función tienen las gafas y las lentillas?
- Aprender de nuevo a ver bien con nuestros ojos
- Cambio en las costumbres visuales, de malas a buenas
- Método Bates: movimiento, centralización, relajación, memoria, imaginación. Prácticas
- Ojos, mente y cuerpo
- Confianza en uno mismo y en sus ojos
- Consciencia de las gafas reticulares (de agujeros)



#### Lugar donde se realiza el taller

Finca Manantial de Tara  
Camino del Portugués n. 42  
Arafo – Santa Cruz de Tenerife  
+34 922 103593  
[www.manantialdetara.org](http://www.manantialdetara.org)



#### Impartido por

Maria Stella Marini, educadora visual (Visión Natural Método Bates), reconocida por la AIEV (Associazione Italiana Educazione Visiva) y la VEA (Asociación Española para la Educación Visual)



#### Horario

- de 10h a 13:30h y de 15h a 18:00h



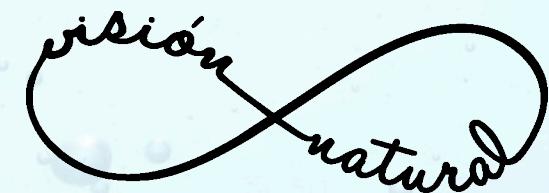
#### Es necesario traer para el taller

- Ropa cómoda y calcetines gruesos
- Estuche para poder guardar gafas o lentillas
- Material para tomar notas
- Agua



#### Precio y inscripción

- **90€** por persona
- Para reservar plaza ingresar **40€** (a descontar del total) indicando **el nombre del participante** en el concepto:
- IBAN **ES75 0182 6140 21 0201571278**
- Los **50€** restantes se abonarán el dia de inicio del taller
- Es necesario reservar primero tu plaza por email o teléfono. **Plazas limitadas**



**Método Bates**

**Maria Stella Marini**

**661 944051**

**[mariastellametodobates@gmail.com](mailto:mariastellametodobates@gmail.com)**

**[www.metodobates.net](http://www.metodobates.net)**