

## Cómo llegar

**Avión:** el aeropuerto de Tenerife Sur está aproximadamente a 40 km de distancia, el aeropuerto de Tenerife Norte a 20 km de distancia. Hay un autobús muy rápido que lleva a Arafo. Una vez en Arafo os recogeré en la parada del autobus y llegaremos al centro.

**Desde el aeropuerto:** la finca se encuentra en el Camino del Portugués nº 42, municipio de Arafo, en el Valle de Güimar, en la costa sur-este de Tenerife a unos 6 km de la Autopista Sur (TF1). Al llegar al Poligono de Güimar salir de la Autopista Sur en la salida **Arafo** y continuar la carretera hasta La Hidalga.

Para más detalles e información, consulte [www.manantialdetara.org](http://www.manantialdetara.org)



### **Manantial de Tara**

Camino del Portugués 42

+34 922 103593

[www.manantialdetara.org](http://www.manantialdetara.org)

28°20'34.0"N 16°24'22.1"W

## Quién hace el curso

### **Maria Stella Marini**

- Licenciada en Literatura y Filosofía y diplomada por la Escuela Buena Vista en Roma.
- Propone el Método Bates en sesiones individuales y talleres en Italia y Islas Canarias



## Información e inscripción

### **Maria Stella Marini**

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

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

[www.facebook.com/metodobates](https://www.facebook.com/metodobates)

movíl: +34 661 944 051

## Precio

- El importe total es de €720 por persona.
- Dicho precio incluye el curso, alojamiento en yurtas compartidas entre tres personas, pensión completa desde la cena del día de llegada a la comida del día de salida.
- €200 de adelanto en el momento de la inscripción. El resto se abonará el día de comienzo del curso.

# Ojos de vacaciones en Tenerife

**2 – 9 agosto 2015  
en Manantial de Tara  
Arafo (Santa Cruz )**



## **Tenerife para ver**

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

## El curso

**Ojos de vacaciones** es una ocasión única para practicar el método Bates y aprender a ver nuevamente 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, a veces en playas cercanas. Disfrutaremos de la luz natural del sol de Tenerife y el contraste de zonas de sombra. Su naturaleza ofrece innumerables ocasiones de disfrutar de la vista y ejercitar nuestras funciones visuales. Haremos actividades y paseos por la zona, y una excursión al **Teide**. Desde allí gozaremos de una vista estupenda. También aprovecharemos este magnífico lugar para paseos nocturnos que nos permitirán ejercitar nuestra visión periférica, a menudo descuidada.

Habrá tiempo también para una relajante siesta al mediodía (14:00-16:00 o 15:00 -17.00), 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 en dosis homeopáticas.



## 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 en sí mismo y en sus ojos.
- Lograr más energía y consciencia.



## 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 ofrecerán la posibilidad de experimentar la oscuridad casi absoluta (si no hay luna llena, lo que será un espectáculo único en sí 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, las 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 apuntes.
- Cualquier cosa que te guste, guitarra, juegos para el aire libre, etc.
- Qué no llevar:** ordenador, tabletas y videojuegos.



## El hogar

Manantial de Tara, donde nos hospedaremos, es un finca ecológica y un centro de desarrollo personal. De reciente construcción, está ubicada en un entorno de alto valor natural y paisajístico, entre el mar y la montaña. Para el diseño del espacio se han utilizado los principios Feng-Shui, distribuyendo los espacios en función de sus usos y de la energía del elemento correspondiente en cada sector de la finca. El alojamiento será en "yurtas," típica tienda de campaña utilizada desde los tiempos antiguos por nómadas en las estepas de Asia Central. Las tiendas tienen parquet de madera con tres o cuatro camas cada una. Los baños están al lado de las yurtas. El servicio incluye pensión completa, con platos sabrosos y ecológicos, con atención a los huéspedes con necesidades particulares e intolerancias alimenticias. El menú es principalmente vegetariano/vegano. Para más información, puedes visitar [www.manantialdetara.org](http://www.manantialdetara.org)