

STAGE

METHODE BATES et METHODE FELDENKRAIS



Aix-en-Provence
30 - 31 Mars 2019

Comment améliorer la vue par la prise de conscience du mouvement, du regard et de la posture.

L'intention de cette collaboration est de faire découvrir des outils à intégrer dans la vie quotidienne pour un plus grand confort visuel et un bien-être.

Les Formatrices

Nina HUTCHINGS – vous proposera avec la Méthode Bates une exploration originale de vos capacités visuelles. www.methodebates.fr

Education, apprentissage et exploration des capacités visuelles pour mieux se servir de ses yeux sans effort et sans fatigue afin de mieux voir sans lunettes.

L'approche de la Méthode Bates améliore la précision de l'observation, la qualité de la perception, la coordination des yeux et du cerveau et prévient la baisse de la vue en améliorant la fonction visuelle. Nous découvrirons l'influence de la connexion cerveau et regard sur la fonction visuelle.



Marie-Christine DUMAS – vous proposera avec la Méthode Feldenkrais une mise en mouvement de cet apprentissage. www.mobilat.fr

La Méthode Feldenkrais propose de prendre conscience en mouvement de l'organisation de chacun dans la mobilité. Elle rend ainsi évidente la coordination entre les différentes structures dans le système sensori-moteur.

Nous redécouvrirons tout particulièrement la mobilité des yeux et du regard en relation avec la mobilité de la colonne vertébrale permettant alors une marche assurée et légère avec un champ visuel élargi.



INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires :

Samedi 24 Mars : 15h – 18h30

Dimanche 25 Mars : 10h00 – 13h00 / 14h30 – 16h30

Lieu :

Ecole de Danse classique d'Aix
3, Traverse de Notre Dame
13100 Aix-en-Provence Proche du parking Pasteur
www.danse-classique-aix.com

Tarif :

Inscriptions avant le 1^{er} Mars : 125€

Inscriptions après le 1^{er} Mars : 145 €

Prévoir :

- Un tapis de sol (si possible)
- Des vêtements souples et chauds et des chaussettes.
- **Ne pas porter les lentilles de contact**

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

NINA HUTCHINGS : 06 70 93 07 18 contact@methodebates.fr

MARIE-CHRISTINE DUMAS : 06 85 42 75 55 mariechristine.dumas@laposte.net

POUR VOUS INSCRIRE :



Pour s'inscrire :

Libeller un chèque d'acompte de 70€ à : L'Association Mobil'at et l'envoyer à :

**Association Mobil'at
13, avenue Saint Jérôme
13100 Aix-en-Provence**

Préciser vos coordonnées (téléphone, adresse mail) pour la confirmation de l'inscription.

En cas de désistement à moins de 10 jours, l'acompte sera encaissé.



BULLETIN D'INSCRIPTION 30 - 31 MARS 2019

NOM : **PRENOM :**

ADRESSE :

TEL : **COURRIEL :**

Libeller un chèque d'acompte de 70 euros à l'association Mobil'at et l'envoyer à :

**Association Mobil'at
13, avenue saint Jérôme
13100 Aix en Provence**

En cas de désistement à moins de 10 jours l'acompte sera encaissé.