



El Arte de Ver Método Bates

Talleres en **MADRID**

17 – 18 de Marzo 2012

PARA MEJORAR LA VISTA

La forma en que usamos nuestros ojos ejerce una influencia directa sobre la salud de nuestra vista. De esta observación parte el pensamiento del Doctor Bates, fundador del **Método Bates** de recuperación de la visión.

Bates constata igualmente que la vista cambia en función del estado físico y emocional de la persona. Tras numerosas investigaciones, diseña un eficaz proceso educativo para prevenir y mejorar la presbicia, la miopía, el astigmatismo, la hipermetropía y el estrabismo.

La iniciación a **El Arte de Ver**, basada en el *Método Bates*, permite utilizar los ojos sin esfuerzo y sin fatiga en la vida cotidiana. Aunando ojos y espíritu, *El Arte de Ver* mejora la precisión de la observación, la calidad de la percepción así como la coordinación entre los ojos y el cerebro.

El acto visual depende de los ojos sólo en un 20%; el resto corresponde al cerebro, que participa en un 80%. Los sentidos, así como nuestros pensamientos y emociones, intervienen de forma importante en el proceso del acto visual.

Con técnicas específicas de educación de la visión, este método nos permitirá armonizar la coordinación de nuestra vista, recuperar la movilidad natural de los ojos, restablecer la binocularidad y mejorar la observación, la percepción, la memoria y la concentración. Esto repercute en una mejora del bienestar personal global. Como resultado, combatiremos la fatiga ocular aprendiendo a ver sin esfuerzo para optimizar la visión sin necesidad de usar gafas.

Proponemos un taller de dos días, que permitirá adquirir los principios fundamentales del *Método Bates* con el fin de ponerlos en práctica en la vida cotidiana. El objetivo es aprender a cuidar y mejorar la vista sin gafas, tomando consciencia de la estrecha relación que existe entre nuestros ojos, nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestro cuerpo en su globalidad (Postura, estado general y entorno en el que se desarrolla).

A quién se dirige este taller ?

A todos y todas aquellas/os que deseen mejorar su vista, ya sean miopes, hipermétropes, astigmáticos, presbíticos o que quieran prevenir el descenso de visión o simplemente deseen encontrar un bienestar ocular.

A todas las personas que poseen ya un cierto conocimiento o práctica del *Método Bates* y que deseen profundizarlo.



El Arte de Ver Método Bates - MADRID



INFORMACIONES PRATICAS

17 – 18 de Marzo 2012

Sabado : 10h30 - 14h00 / 16h30 - 20h00

Domingo : 10h30 - 14h00

Precio: 145 euros

Inscripciones

Tierra de Fuego

Trav. Conde Duque, 3, 28015 Madrid

Telf : + 34 / 915 215 240

Correo electrónico : infotierradefuego@gmail.com

www.tierradefuego.es

Consultas individuales : el viernes **16 de Marzo 2012** à partir de 14h al

Precio : 65 €

Contacto : hutchings.nina@yahoo.com / T. 00 33 670 93 07 18

La profesora: **Nina Hutchings**, profesora del Educación de la Visión - Método Bates.

Diplomada por la « *School of Vision Education* » de Londres, enseña desde 1997 la « *Educación de la Visión, Método Bates* ». Dirige su trabajo a quienes desean hacer un mejor uso de los ojos en la vida cotidiana para combatir la fatiga ocular, mejorar la percepción y aprender a ver sin esfuerzo con el fin de optimizar su visión sin necesidad de usar gafas.

Esta forma de higiene visual permite prevenir muchos problemas de la visión por la toma de consciencia de una función visual más completa y por la manera de disponer la mirada.

Residente en Aix-en-Provence, donde tiene su propio centro, trabaja también en Marsella, Montpellier, el sur de Francia, Estrasburgo, y Madrid.

Nina Hutchings es miembro de:

«Association L'Art de Voir» Francia

«Bates Association for Vision Education» GB

"Eye and Mind Society" GB

«Association for Vision Educators» USA

Correo electrónico: hutchings.nina@yahoo.com / Pagina : www.methodebates.fr