



LE DR BATES, DÉCOUVREUR VISIONNAIRE

Le médecin soigne, la nature guérit

-Hippocrate

Au début du XXe siècle le **Dr. William H. Bates**, ophtalmologiste new-yorkais propose un apprentissage de principes et pratiques simples ayant pour but d'améliorer la vision. L'observation du comportement visuel et psychologique de ses patients lui permet de jeter les fondations de sa méthode.

Cette méthode s'adresse à toute personne ayant besoin d'une correction optique et peut être bénéfique dans tous les dysfonctionnements de la vue (myopie ancienne ou récente, défaut de convergence, hypermétropie de l'enfant ou de l'adulte, presbytie...), ainsi que dans les cas de fatigue visuelle (études, écrans...). Elle peut également prévenir ou alléger des pathologies du système visuel (cataracte, glaucome, dégénérescence maculaire...)



LA METHODE BATES: UNE ALTERNATIVE NATURELLE

De même que l'on peut apprendre la musique, la natation, la conduite automobile, on peut découvrir avec la Méthode Bates, comment optimiser celui de nos sens qui nous procure la majorité de nos informations. Mieux voir, cela s'apprend, cela se découvre, s'approfondit, s'apprécie, se savoure!

Ni un traitement ni une cure, la méthode consiste en l'adoption de nouvelles habitudes directement associées à un usage conscient de l'appareil visuel, ainsi qu'à de nouvelles façons d'appréhender l'oeil dans l'ensemble du comportement physique et mental.

Il ne s'agit pas d'exercices contraignants, mais d'un nouveau style de vie, d'une nouvelle façon de voir ! Car nos yeux nous accompagnent à tout moment, même durant le sommeil. Il importe donc de savoir honorer consciemment ce compagnonnage et de l'entretenir comme un patrimoine précieux.

LES PRINCIPES

Détente

L'état de stress s'accompagne toujours d'une baisse de l'acuité visuelle. Les techniques de détente comme le palming, la respiration, le son aident au ressourcement des yeux.

Mouvement

La fixité est l'ennemie numéro un des yeux. La pratique des divers mouvements permet de débloquer la rigidité du regard et de retrouver la fluidité naturelle de la vision.

Attention

La prise de conscience de notre état d'être et de la tension dans nos yeux nous ouvre la possibilité d'un changement dans notre comportement visuel.



EVA LOTHAR, ENSEIGNANTE DE LA VISION NATURELLE

Après des études de médecine à Nancy, puis post doctorales en psychiatrie à Paris et New York, Eva poursuit une carrière de cinéaste et de photographe.

A l'orée de la presbytie, un besoin personnel de continuer d'y voir sans l'assistance de lunettes la met sur la voie de l'apprentissage puis de l'enseignement de la Méthode Bates de Vision Naturelle. Depuis 1988, elle transmet le fruit des expériences glanées au fil de son parcours et dans l'évolution de sa propre prise de conscience du potentiel humain.

Elle participe activement à la diffusion de la Méthode Bates dans le cadre de l'Association **L'Art de Voir**. Son temps libre est consacré à beaucoup lire, écrire ainsi qu'à dessiner, peindre et photographier tout ce qui fait plaisir à ses yeux.

Eva citée dans le magazine "Psychologies"

RÉAPPRENDRE À VOIR (EN GROUPE)

Tout ce qui nous tombe sous les yeux permet de nous les ouvrir, si nous avons appris à être attentifs et conscients.

Eva anime des stages de deux ou plusieurs jours, pour un apprentissage des démarches de la Méthode Bates : mouvements (yeux, tronc, corps tout entier), prise de conscience (de la posture, de la respiration), détente dynamique (balancements) et profonde (palming), techniques de lecture, nutrition avisée, etc.

Le travail en groupe permet des échanges de valeur entre les participants, qui aident à la prise de conscience de chacun, non pas seulement de problèmes, mais surtout de projets et démarches concrètes dans le domaine de la vision. But recherché: au lieu de se résigner à l'inéluctable, devenir les créateurs de notre mieux-être.

STAGE AU CENTRE YOGA ET SENS

19 RUE MAURICE DEMENITROUX 94000

2 et 3 février 2019 + 16 et 17 février 2019

De 14h00 à 17h00 soit 14h de formation en 4 après-midi

Tarif 240 € (au lieu de 310 €) **INSCRIPTION AVANT LE 30/11/2018 par courrier, ou directement au centre, avec le règlement de 80€ d'arrhes** (chèque au nom de Eva Lothar)

(Ce stage ne sera pas renouvelé)





TÉMOIGNAGES : L'EXPÉRIENCE DES ÉLÈVES

- Bien que très occupé, j'ai réussi à travailler sans lunettes...J'ai fait réduire par deux fois la correction de mes verres . Merci de m'avoir fait expérimenter cette méthode qui m'a changé la vue.

- GABRIEL P.

- Je peux vous dire que c'est merveilleux!...même pendant la durée d'un feu rouge, je peins, je cille, je bâille...La valse éléphant devient un réflexe...tout cela est simple et très agréable, aucune difficulté, aucun effort. J'avais l'oeil droit lourd et douloureux au réveil, tout est rentré dans l'ordre. Je vois de près , de loin, les couleurs sont plus vives, plus lumineuses...J'ai 76 ans et je ne porte toujours pas de lunettes, j'enfile le fil dans mes aiguilles sans problème... Ce stage a fait de moi une personne heureuse.

- GENEVIÈVE G.

- Je suis devenue très consciente des changements de ma vision selon ma fatigue, mon énergie, la lumière du jour...

- JOYCE M.

- Bien que très occupé, j'ai réussi à travailler sans lunettes...J'ai fait réduire par deux fois la correction de mes verres . Merci de m'avoir fait expérimenter cette méthode qui m'a changé la vue.

- GABRIEL P.

- Je peux vous dire que c'est merveilleux!...même pendant la durée d'un feu rouge, je peins, je cille, je bâille...La valse éléphant devient un réflexe...tout cela est simple et très agréable, aucune difficulté, aucun effort. J'avais l'oeil droit lourd et douloureux au réveil, tout est rentré dans l'ordre. Je vois de près , de loin, les couleurs sont plus vives, plus lumineuses...J'ai 76 ans et je ne porte toujours pas de lunettes, j'enfile le fil dans mes aiguilles sans problème... Ce stage a fait de moi une personne heureuse.

- GENEVIÈVE G.