
OCCHI E MOVIMENTO

Seminario di educazione e benessere visivo
basato sui principi del Metodo Bates®
per "vedere senza sforzo" e possibilmente senza occhiali.

SABATO 25 e DOMENICA 26 FEBBRAIO - ORE 10.00 – 17.00
BENEFIT CENTRO YOGA
via dei Mille 29 Grosseto

Due giorni di lavoro sulla consapevolezza visiva, un modo piacevole e creativo di migliorare la vista e l'organizzazione motoria con semplici pratiche e lezioni di movimento.



“Quando vediamo, la nostra mente entra in rapporto con gli eventi del mondo esterno per mezzo degli occhi e del sistema nervoso. Nel processo della visione, mente, occhi e sistema nervoso sono strettamente associati in un tutto unico. Influenzando uno di questi elementi si influenzano tutti gli altri.”

Aldous Huxley “L’Arte di Vedere”

Condotta da

Gisèle Toselli

Educatore visivo del Metodo Bates®

Insegnante di Iyengar®Yoga

Insegnante del Metodo Feldenkrais®

Informazioni e prenotazioni: 327 5426677 - info@centrobenefit.com

OCCHI E MOVIMENTO

SABATO 25 e DOMENICA 26 FEBBRAIO - ORE 10.00 – 17.00

Seminario di educazione e benessere visivo basato sui principi del Metodo Bates®

Ridurre lo sforzo di vedere. Diventare consapevoli delle rigidità permettendo ai nostri occhi di muoversi e mettere a fuoco. Ampliare i propri orizzonti. Allargare il campo visivo e utilizzare la visione periferica. Come migliorare il sistema visivo in situazione di stress.

Gli occhi, come gli altri organi di senso, non hanno una sola funzione, non servono solo a “vedere”. Usiamo gli occhi per orientarci, per avere equilibrio, per coordinare e dirigere i movimenti del corpo.

Quando c'è un difetto visivo (miopia, ipermetropia, presbiopia, astigmatismo,...), se usiamo esclusivamente gli occhiali, possiamo limitare la mobilità oculare e inibire un eventuale processo di recupero naturale da parte dell'occhio.

“La vista può essere migliorata”, diceva *William H. Bates*, un importante oftalmologo americano che all'inizio del secolo mise a punto un metodo di educazione visiva basato sul rilassamento occhio / mente.

Oggi molte tecniche di consapevolezza corporea vengono utilizzate in programmi di recupero visivo. Tra queste c'è il *Metodo Feldenkrais®* che, stimolando nell'individuo la capacità di risvegliare le proprie potenzialità, mette in evidenza come le funzioni del sistema visivo siano strettamente connesse con il movimento. Quando ci muoviamo senza sforzo anche gli occhi ne traggono beneficio, e in diversi casi si ottiene un recupero dell'efficienza visiva.

Durante il lavoro si utilizzeranno alcune pratiche del Metodo Bates® unite a lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento® del Metodo Feldenkrais®

Consigli pratici: Si consiglia un abbigliamento comodo e caldo, calze di lana antiscivolo per il lavoro sul pavimento, astuccio per riporre le lenti a contatto. Si lavora senza ausilio di lenti correttive.

Luogo del seminario: BENEFIT CENTRO YOGA

via dei Mille 29 Grosseto

Informazioni e prenotazioni: 327 5426677 - info@centrobenefit.com

www.centrobenefit.com

Gisèle Toselli è Educatore Visivo del Metodo Bates e membro dell'Associazione Italiana per l'Educazione Visiva (AIEV), ha conseguito il diploma di Insegnante del Metodo Feldenkrais *rilasciato dall'International Feldenkrais Federation (I.F.F.)*, che raccoglie tutte le associazioni nazionali dei professionisti Feldenkrais. È assistente presso i corsi di formazione per diventare Insegnanti del Metodo Feldenkrais in Italia e in America. È Insegnante certificata di Yoga secondo il Metodo Iyengar, sta seguendo formazione per diventare insegnante di Danza dei 5 Ritmi di Gabrielle Roth.