



Yoga per gli Occhi *

**Yoga, Metodo Bates e Fotografia
per VederCi meglio**

**seminario
20 e 21 giugno 2015**

sabato ore 15.00 18.30 domenica ore 9.30 -16.30

**con Beatrice Pavasini, Fotografa, Insegnante di Yoga e di Metodo Bates riconosciuta
dall'AIEV (Associazione Italiana Educatori Visivi)
www.studioblu.com/yoga**

***Il Giardino Segreto*
Via Volta 5, Novara
info: Carlaviola2012@libero.it tel 349 8758 100**



Gli occhi si sa, sono lo specchio dell'anima. Lasciano trasparire il riflesso del nostro mondo interiore. Il nostro modo di vedere non è immutabile, e lo sa bene che usa gli occhiali e deve progressivamente aumentarne la gradazione in un processo che erroneamente si crede sia irreversibile.

Quello che vediamo è assolutamente personale e differente per ciascuno di noi.

Il vedere è un'arte che si può insegnare ed imparare.

Yoga per gli Occhi, integra le antiche tecniche dello Yoga alle più recenti del Metodo Bates e propone esperienze mirate al recupero del modo naturale e fisiologico di usare gli occhi.

Il sistema visivo comprende occhi-cervello e mente, ed è paragonabile al sistema macchina fotografica, computer, software di elaborazione. L'utilizzo della macchina fotografica, o di uno smartphone aiuta a comprendere il nostro personale modo di vedere.

Il fine è di ampliare e modificare la propria visione oltre che migliorare la vista.

Cambiare il proprio modo di vedere vuol dire cambiare radicalmente la percezione della propria realtà.

Il seminario è rivolto a tutti, può essere particolarmente utile i
a chi ha disturbi refrattivi:

(miopia, ipermetropia, astigmatismo, presbiopia)

a chi ha disturbi lievi ma fastidiosi, a chi usa molto il computer

ai genitori di bambini con problemi visivi

a chi vuole migliorare la propria attenzione, concentrazione, *presenza*

info Carla Viola tel 349 8758100 carlaviola2012@libero.it

Cosa portare: una macchina fotografica digitale o uno smartphone, un foulard, no lenti a contatto