



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

domenica **18 ottobre 2015**

dalle 10.00 alle 17.30

*con Beatrice Pavasini, Fotografa,  
Insegnante di Yoga e di Metodo Bates riconosciuta dall'AIEV  
(Associazione Italiana Educatori Visivi) [www.AIEV.it](http://www.AIEV.it)*

[www.studioblu.com/yoga](http://www.studioblu.com/yoga)  **Yoga per gli Occhi**

**a Mestre  
Anahata Kimè  
via Temanza, 1  
[info@anahatakime.it](mailto:info@anahatakime.it) tel 041 5351509**



*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, ed anche a scoprire qualcosa che abitualmente non vediamo di noi

*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 :** [info@anahatakime.it](mailto:info@anahatakime.it) tel 041 5351309

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