



# "STIMULEZ VOTRE VUE"

**du 25 au 28 juillet 2021**

**(arrivée dimanche 25 juillet après 18 h**

**Départ le mercredi 28 juillet à 17 h)**

Le **Dr. BATES, Ophtalmologiste**, a déterminé que la source des problèmes visuels sont les tensions, qu'elles soient mentales ou physiques. Les solutions qu'il apporte sont, entre autres, la relaxation du corps et du mental, la détente des yeux, les stimulations et leur mise en mouvement.

L'objectif de ce stage est que vous découvriez les bonnes habitudes visuelles, bénéfiques à votre vue et/ou votre pathologie pour les améliorer.

**Pour qui ?** : Pour toutes les personnes intéressées par l'amélioration de sa vue et de la santé de ses yeux par une méthode naturelle. Ce, quelque que soient les problèmes visuels et ou oculaires [strabisme, fatigue oculaire, sécheresse oculaire (yeux qui piquent, qui brûlent) et toutes les pathologies (glaucome, DMLA, conjonctivite ....)]

**Au programme** : Explications sur la vue, l'hygiène et la nutrition bénéfiques pour les yeux .... Activités de stimulation visuelle de la Méthode Bates (détente, lumière, mouvement, mémoire, ...) plus des activités spécifiques ciblées sur vos difficultés visuelles. Relaxations, séances de travail corporel (tous niveaux), visualisations et temps d'intériorisation.

**Lieu** : ACCUEIL SAINT-JOSEPH

11, rue des Bourdaisières - 37210 ROCHECORBON

**Renseignements et inscription** : **Sonia DJAOUI**

02.47.37.47.94 et 06.30.28.92.11 - [sonia.djaoui@gmail.com](mailto:sonia.djaoui@gmail.com)

[www.sonia-djaoui-methode-bates.com](http://www.sonia-djaoui-methode-bates.com)

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le stage "Stimulez votre vue" aura lieu dans un espace de paix en Touraine. Nous serons accueillis dans un écrin de verdure à 10 km de Tours, début de promenades vers la vallée.

Au rez-de-chaussée, la salle d'activités donne sur le parc. Au premier étage, vous serez hébergés, si vous le souhaitez, dans des chambres individuelles avec lavabo ; les WC et douches étant sur le palier. Une grande cuisine de collectivité est à notre disposition. Des commerces sont à proximité.

Accès :

Gares SNCF les plus proches : Tours et Saint-Pierre-des-Corps

Par la route : Autoroute A10, Sortie 19 (Tours Nord)

A apporter : \* des stylos de couleur, un crayon de papier, une gomme ....

\* de quoi prendre des notes (papier, cahiers ...)

\* un carnet d'environ 15 cm x 25 cm

\* une tenue souple pour les moments de relaxation et de remise en forme

**Date limite d'inscription : 27 juin 2021**

## FRAIS DE STAGE

Enseignement :

Inscription **jusqu'au** 25 avril 2021 : 320 € - (2 chèques)

Inscription **après** le 25 avril 2021 : 350 € (en 2 chèques)

Le solde des frais de stage est à régler avant le 04 juillet 2021.

Hébergement sur place :

Tarif : 16 € la nuit

Location de draps : 9 € la paire pour la semaine

Linge de toilette : 8 €



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et prénom :

Ville et code postal :

Numéros de téléphones :

Adresse e-mail :

Je souhaite m'inscrire au stage résidentiel "**STIMULER VOTRE VUE**" du 25 au 28 juillet 2021.

Pour l'enseignement, j'envoie un chèque d'arrhes d'un montant de 50% à l'ordre de **Sonia DJAOUI**.

Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage. Les arrhes resteront acquises si vous annulez votre participation après le 27 juin 2021.

Je choisis l'hébergement sur place :	Oui	Non
Je loue une paire de draps :	Oui	Non
Je loue le linge de toilette :	Oui	Non

Le règlement du séjour s'effectuera directement auprès du lieu d'accueil.

Bulletin et chèque sont à envoyer à :



**Sonia DJAOUI**

EDUCATION DE LA VISION  
161, rue Roger Salengro - 37000 TOURS

## DEROULEMENT d'une JOURNEE-TYPE

- 7 h 30 – 8 h 15 Mise en forme (tous niveaux)
- 8 h 15 – 10 h 00 Petit déjeuner et Temps pour vous
- 10 h 00 – 12 h 15 Explications et Activités pratiques  
Relaxation "corps et mental"
- 12 h 15 – 16 h 00 Déjeuner et Temps pour vous
- 16 h 00 – 19 h 30 Relaxation et centrage  
Explications et activités pratiques
- 20 h 00 Diner