



**Associazione
Naturista
Ravennate**

CORSO “METODO BATES: MIGLIORARE LA VISTA IN MODO NATURALE”

in 6 incontri al lunedì dalle ore 18 alle 20,
dal 20 aprile al 25 maggio 2026, in Via Argine
Destro Montone 106, a San Marco (RA),

a cura di **Beatrice Pavasini**, con pratiche di Yoga per gli occhi,
e di **Terry Tartaglia**, con pratiche di Qi Gong per la vista
(insegnanti riconosciute dall'Associazione Italiana Educazione Visiva).

Impareremo a rilassare i nostri occhi
e a farli diventare sani e luminosi,
grazie ai 4 principi del Metodo Bates:

- MOVIMENTO,
- RILASSAMENTO,
- CENTRALIZZAZIONE,
- MEMORIA/IMMAGINAZIONE.



Iscrizioni entro il 13 aprile:
Giorgia 3927370006.

www.assnaturistaravennate.it
fb: Associazione Naturista Ravennate