



in collaborazione con



## Risvegliare gli occhi in primavera

### Corso di miglioramento naturale della vista

*in otto incontri dal 20 marzo al 13 aprile  
per sperimentare su di sé il METODO BATES,  
a cura dell'ortottista **Mariateresa Tartaglia**  
e dell'insegnante di yoga **Beatrice Pavasini**,  
entrambe insegnanti riconosciute dall'AIEV,  
Associazione Italiana Educazione Visiva.*

**Il corso si terrà presso Kirecò, Via Don Carlo Sala 7, Ravenna,  
il mercoledì dalle 17 alle 19,30 e il sabato dalle 10 alle 12,30.**

#### RILASSAMENTO:

- 1) oscillazioni, ruota tibetana, tavola dei colori, spirito del tiglio;
- 2) pratica di yoga per dare consapevolezza agli occhi, yoga nidra.

#### MOVIMENTO:

- 3) palming, delineare contorni, suono relax, spirito della betulla;
- 4) sunning, palming, pratica di yoga per percepirsi nello spazio.

#### CENTRALIZZAZIONE:

- 5) delineare e indicare le lettere sul tabellone, spirito del frassino;
- 6) sunning, palming, pratica di yoga per radicarsi nell'equilibrio.

#### IMMAGINAZIONE:

- 7) passeggiate consapevoli, memoria, spirito del sorbo/nocciolo;
- 8) pratica di yoga per creare forme, concentrazione sul mandala.

**DOPO OGNI INCONTRO POSSIBILITÀ DI UN GUSTOSO APERITIVO VEG!**

**Per info e iscrizioni entro sabato 16 marzo:** Giorgia 392 7370006,  
Maria 0544 403444 (o.s.), Manuela 333 7516075.