



## Améliorer votre vue de façon naturelle avec La Méthode Bates

### Programme des stages 2021-2022

Le Docteur W. H. Bates (1860-1931), ophtalmologue américain, a découvert que les problèmes visuels ne sont pas des maladies, mais plutôt de **mauvaises habitudes** que l'on acquiert au long de notre vie, pour diverses raisons ou après des événements marquant de vie. La vue change en fonction de l'état physique et de l'état d'esprit de la personne. La fonction visuelle dépend à 20% des yeux et à 80% de l'interprétation du cerveau. Le Dr. Bates a créé un processus éducatif simple et à la portée de tous.

**Les stages permettent de prendre conscience de la fonction visuelle et d'acquérir de nouvelles habitudes** par des exercices concrets et simples. Vous pouvez déjà constater une amélioration de votre vue à l'issue du premier stage.

Les stages sont destinés à toutes personnes ayant des problèmes **de myopie, de presbytie, d'astigmatisme, d'hypermétropie, de strabisme**, ainsi qu'en cas de sécheresse des yeux, d'hypersensibilité à la lumière ou par prophylaxie contre les maladies dégénératives.

**Cette méthode ne remplace pas l'ophtalmologue, ni l'opticien !**

**Depuis 2020, je propose également des stages privés ainsi que des consultations en présentiel ou par internet sur RDV**

#### Stage 1 de base d'une journée

Comprend une introduction théorique (dossier compris) et l'apprentissage de différents exercices corporels et visuels tels que : le mouvement, la vision périphérique, la relaxation, l'accommodation, la vision centrale, le palming, le sunning, la visualisation et la vision binoculaire.

**Dates à choix, les samedis :**

**Ollon : 19.02.2022, 05.03.2022, 07.05.2022**

**Genève : 28 mai 2022**

#### Stage 2 approfondi d'une journée

Destiné aux personnes qui ont suivi le stage 1.

Le stage comprend : des exercices spécifiques pour des myopies importantes, pour le strabisme, la presbytie ; l'apprentissage de la technique de Ray Gottlieb, O.D. Ph.D., des exercices pour la convergence et la divergence, la vision binoculaire, la vision en 3D, des

techniques pour aider le cerveau à se libérer des blocages qui l'empêchent de voir mieux.  
Pour le moment ce stage est donné seulement à Ollon.

**Dates :** Ollon le dimanche 29 mai 2022

**Lieu:** Ollon(VD) : Ch. En fin de Soréclos 7, 1867- Ollon  
Genève : « Joyah » Centre de Thérapies Naturelles.  
26, Ch. de la Caroline. 1213 Petit-Lancy

**Prix :** 150 Fr/journée par personne

Etudiants moins de 25 ans et répétition : 120 Fr/journée, par personne

## **Stages et consultations privés, présentiels ou par internet sur RDV**

Stage privé : séance de 2 h:45 minutes : 150 Fr./personne

Consultations privées d'une heure : 80 Fr./personne

### **Inscription obligatoire**

L'inscription aux stages 1 et 2 est obligatoire. Les stages présentiels auront lieu s'il y a un nombre minimum de personnes. Nombre limité selon les directives sanitaires.

Consulte à Ollon (VD) et à Genève en français et en espagnol

### **Animatrice : Martha Gränicher-Márquez**

Consultante et enseignante de la Méthode Bates, pour retrouver la vue.

Consultante en Brainspotting, pour sortir du trauma selon David Grand.

Consultante et enseignante en Psychokinésiologie, selon Réal Choinière.

Consultante selon la méthode Aleceia, Psychothérapie d'intégration et retraitement du trauma

Consultante en Hypnose, (aller à la cause, la vie entre les vies, les vies antérieures).

Praticienne du Mouvement Oculaire Bilatéral

Diplômée Silva.

Ingénieure Chimiste de formation

**Contact : +41. 78.766.48.73**

[martha.granicher@gmail.com](mailto:martha.granicher@gmail.com)

**[www.methodebates.ch](http://www.methodebates.ch)**