



Améliorer votre vue

de façon naturelle avec

La Méthode Bates

Programme 2022-2023

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, suite à des événements marquants. 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 des nouvelles habitudes grâce à 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 !

Je propose également des stages privés ainsi que des consultations en présentiel ou par internet sur rendez-vous.

Stage 1 de base d'une journée

Comprend une introduction théorique (dossier compris) et l'apprentissage des 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.

Horaires : De 9 :00 à 17 :30 avec pause à midi.

Dates à choix :

Ollon : Samedis : 22.10.2022 / 12.11.2022 / 25.02.2023 / 06.05.2023

Genève : Dimanche : 04.12.2022, Samedis : 25.03.2023 / 13.05.2023

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.

Dates : Ollon le samedi 17 juin 2023, de 9hr à 17 :30 avec pause à midi

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 rendez-vous

Stage privé : séance de 3hr. : 150 Fr./personne. Si vous venez à deux, 260Fr pour les deux

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.

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

margrama50@hotmail.com

www.methodebates.ch