



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

## Programme 2025-2026

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, parfois suite à des événements traumatiques. 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 faite par le cerveau. Le Dr. Bates a créé un **processus éducatif** simple à la portée de tous.

**Les stages permettent d'apprendre les mécanismes de la fonction visuelle et d'acquérir de nouvelles habitudes pour mieux voir grâce à des exercices simples et concrets. On peut les pratiquer tout de suite dans la vie quotidienne.** 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, de fatigue oculaire, 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), l'apprentissage des différents exercices corporels et visuels tels que : le mouvement, la vision de loin et de près, la focalisation, 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 : Samedi :** 22.11.2025 / 07.03.2026 / 28.03.2026 / 09.05.2026

**Genève : Samedi :** 15.11.2025 / 28.02.2026 / 18.04.2026

## Stage 2 approfondi d'une journée

Destiné aux personnes ayant 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'empêche de voir mieux.

**Dates :** Ollon le samedi 27 juin 2026, 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 et par personne**
- **Etudiants moins de 25 ans et répétition : 130 Fr/journée et par personne**

**Stages et consultations privés, présents ou par internet sur rendez-vous**

**Stage privé :** séance de 3hr. : 150 Fr./personne. Pour une ou deux participants.

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

### Inscription obligatoire

L'inscription aux stages 1 et 2 est obligatoire. Les stages présents auront lieu s'il y a un nombre minimum de participants.

**Consulte à Ollon (VD) et à Genève en français ou 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 en Brainspotting pour les addictions, selon Roby Abeles**
- **Consultante et enseignante en Psychokinésiologie, selon Réal Choinière.**
- **Consultante selon la méthode Aleceia, Méthode 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**
- **Praticienne en Constellations des émotions du système interne**
- **Diplômée Silva.**
- **Ingénieure Chimiste de formation**

**Contact : +41. 78.766.48.73** aussi WhatsApp

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

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