



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

« Mieux voir, c'est aussi apprendre à regarder autrement. »

Vous voulez vous débarrasser de vos lunettes ou de vos lentilles ? Vous avez les yeux fatigués et tendus ? Vous souhaitez apprendre de nouvelles habitudes et des exercices simples à intégrer dans votre quotidien pour mieux voir ?

La Méthode Bates est faite pour vous ! Cette méthode vous propose une approche éducative simple à la portée de tous, basée sur la compréhension de la fonction visuelle, la relaxation et des exercices pratiques pour améliorer votre vue.

Cette méthode a été créée par le Dr William H. Bates (1860-1931), ophtalmologue américain. Il a découvert que :

- Les problèmes visuels ne sont pas des maladies, mais plutôt de mauvaises habitudes acquises durant 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.

Je propose des stages en groupe ou privés et des consultations privées destinés à toutes personnes ayant des problèmes de :

- Myopie
- Presbytie
- Astigmatisme
- Hypermétropie
- Strabisme
- Sécheresse des yeux
- Fatigue oculaire
- Hypersensibilité à la lumière
- Ou par prophylaxie contre les maladies dégénératives

Vous pouvez déjà constater une amélioration de votre vue à l'issue du premier stage.

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

Programme 2026-2027

Stage 1 de base d'une journée

Le stage comprend une introduction théorique accompagné d'un dossier et de 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 : 14.11.2026 / 05.12.2026 / 08.05.2027 / 05.06.2027

Genève : Samedi : 28.11.2026 / 13.03.2027 / 22.05.2027

Stage 2 approfondi d'une journée

Destiné aux personnes ayant suivi le stage 1 de groupe ou privé.

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.

Date : A Ollon, le samedi 26 juin 2027, de 9hr à 17 :30 avec pause à midi

Information sur les stages

L'Inscription aux stages est obligatoire !

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

130 Fr/journée et par personne pour étudiants moins de 25 ans et répétition

Stages et consultations privés, présentiels ou par internet sur RDV

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

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

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

A propos de l'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 de 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

martha.granicher@gmail.com

www.methodebates.ch