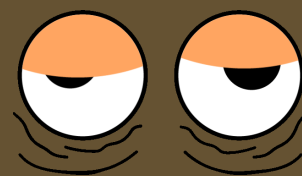


FATIGUE VISUELLE ?  
BEAUCOUP DE TEMPS DEVANT  
LES ÉCRANS ?  
DIFFICULTÉS VISUELLES ?



## COMMENT PRÉSERVER MES YEUX ?

# Atelier Vision avec la méthode Bates

### DESCRIPTION DE L'ATELIER

Relaxation oculaire guidée, outils sur la posture devant les écrans. L'occasion d'**expérimenter** votre manière de regarder. Vous allez **apprendre des techniques de repos du système visuel**, des outils que vous pourrez mettre en place dans votre quotidien pour **prendre ou reprendre de bonnes habitudes visuelles**, comment placer votre regard en conscience, avec intérêt et curiosité.

QU'EST CE QUE JE VOIS ?  
QU'EST CE QUE JE PERÇOIS ?  
COMMENT JE REGARDE ?

### CES ATELIERS PEUVENT VOUS PERMETTRE

- De stimuler le mouvement saccadé naturel des yeux.
- D'encourager l'intégration des 2 yeux.
- D'apprendre à détendre les yeux fatigués et l'esprit préoccupé.
- D'élargir votre champ visuel et la conscience de votre vision périphérique.
- De faire la différence entre le point regardé (la vision centrale) et tout ce qui l'entoure (la vision périphérique).
- De stimuler le mouvement de s'adapter aux différentes luminosités.



### LA METHODE BATES

William.H Bates, ophtalmologiste New-yorkais du début du 20ème siècle de par ses observations et ses recherches sur la fonction visuelle, a mis en place une méthode d'éducation de la vision avec

4 principes : **Mouvement**

**Vision centrale par rapport à la vision périphérique**

**REPOS**

**Mémoire et Imagination.**



Bérangère BRETON Enseignante de la méthode du Dr BATES  
[b.breton.methodebates@gmail.com](mailto:b.breton.methodebates@gmail.com)

06 20 86 43 81

Diplômée de l'Ecole de la vue. Membre de l'association l'Art De Voir  
[www.artdevoir-asso.fr](http://www.artdevoir-asso.fr)