



RÉÉDUCATION VISUELLE - SONIA DJAOUI

"PRATIQUE INTENSIVE de la METHODE BATES"

du 14 au 19 juillet 2019

(Arrivée dimanche 15 juillet à partir de 18 h et avant 21 h

Départ le vendredi 20 juillet à 17 h)

STAGE RESIDENTIEL

PRATIQUE, PRATIQUE, PRATIQUE sera le maître mot de cette semaine.

PRATIQUE de la détente avec plusieurs moments forts dans la journée.

PRATIQUE au soleil en vivant au maximum dehors et activités spécifiques plusieurs fois par jour.

PRATIQUE de la mobilité corporelle, les yeux détendus.

Détente, aisance à la lumière naturelle et mobilité sont les trois piliers d'une bonne vue.

Ce stage est ouvert à toute personne ayant participé à deux cours individuels minimum ou à un stage précédent (week-end ou semaine).

Lieu : ACCUEIL SAINT-JOSEPH

11, rue des Bourdaisières - 37210 ROCHECORBON

Renseignements et inscription : Sonia DJAOUI

02.47.37.47.94 et 06.30.28.92.11 - sonia.djaoui@gmail.com

www.sonia-djaoui-methode-bates.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Le stage "Pratique intensive de la Méthode Bates" aura lieu dans un espace de paix en Touraine. Nous serons accueillis dans un écrin de verdure à 10 km de Tours, début de promenades vers la vallée.

Au rez-de-chaussée, la salle d'activités donne sur le parc. Au premier étage, vous serez hébergés dans des chambres individuelles avec lavabo ; les WC et douches étant sur le palier. Une grande cuisine de collectivité est à notre disposition pour préparer nos repas, ainsi qu'une salle à manger et la terrasse pour nous restaurer.

Accès :

Gares SNCF les plus proches : Tours et Saint-Pierres-des-Corps

Par la route : Autoroute A10, Sortie 19 (Tours Nord)

A apporter : * des stylos de couleur, un crayon de papier, une gomme

* de quoi prendre des notes (papier, cahiers ...)

* un carnet épais d'environ 15 cm x 25 cm

* une tenue souple pour les moments de relaxation et de remise en forme

Date limite d'inscription : 16 juin 2019

FRAIS DE STAGE

Enseignement :

Inscription **jusqu'au** 28 avril 2019 : 480 € (en 2 chèques)

Inscription **après** le 28 avril 2019 : 530 € (en 2 chèques)

Le solde des frais de stage est à régler avant le 30 juin 2019.

Hébergement : * Tarif : 15 € la nuit

* Location de draps : 10 € la paire pour la semaine.

* Linge de toilette : 9 €

BULLETIN D'INSCRIPTION ETE 2019



Le dimanche soir, le stage démarrera à 21 h. Prévoyez un temps pour vous installer et pour dîner sur place afin d'être disponible à 21 h.

DEROULEMENT d'une JOURNEE-TYPE

| | |
|-------------------|--|
| 7 h 30 - 8 h 15 | Mise en forme (tous niveaux) |
| 8 h 15 - 10 h 00 | Petit déjeuner et Temps pour vous |
| 10 h 00 - 12 h 15 | Activités pratiques Relaxation "corps et mental" |
| 12 h 15 - 15 h 00 | Déjeuner et Temps pour vous |
| 15 h 00 - 16 h 00 | Pratique personnelle en autonomie et en supervision |
| 16 h 00 - 19 h 00 | Activités pratiques Relaxation et centrage |
| 20 h 00 | Dîner |

Le vendredi, dernier jour du stage, nous reprendrons à 15 h pour finir à 17 h, afin de vous préparer et rendre le lieu propre.

Nom et prénom :
Adresse postale :

Numéros de téléphones :

Adresse e-mail :

Problématique(s) visuelle(s) et/ou oculaire(s) :
Sur papier libre en donnant les détails.

Merci de m'envoyer (copie ou scan) votre dernier bilan visuel. Pendant la durée du stage, si vous portez des lentilles, merci d'apporter vos lunettes et de ne pas porter vos lentilles.

Je souhaite m'inscrire au stage résidentiel "PRATIQUE INTENSIVE de la METHODE BATES" du 14 au 19 juillet 2019.

Pour l'enseignement, j'envoie un chèque d'arrhes d'un montant de 50% à l'ordre de Sonia DJAOUI.

Ce chèque ne sera encaissé qu'après le stage. Les arrhes resteront acquises si vous annulez votre participation après le 16 juin 2019.

Je loue une paire de draps : Oui Non
Je loue le linge de toilette : Oui Non

Le règlement du séjour s'effectuera à l'arrivée, directement auprès du lieu d'accueil.



Bulletin et chèque(s) sont à envoyer à :

Sonia DJAOUI

EDUCATION DE LA VISION

161, rue Roger Salengro - 37000 TOURS