



# "STIMULEZ VOTRE VUE"

**du 9 au 12 juillet 2020**

**(arrivée jeudi 9 juillet après 18 h**

**Départ le dimanche 12 juillet à 17 h)**

Le Dr. BATES, Ophtalmologiste, a déterminé que la source des problèmes visuels sont les tensions, qu'elles soient mentales ou physiques. Les solutions qu'il apporte sont, entre autres, la relaxation du corps et du mental, la détente des yeux, les stimulations et leur mise en mouvement.

L'objectif de ce stage est que vous acquériez de bonnes habitudes visuelles, bénéfiques à votre vue et/ou votre pathologie pour les améliorer.

**Pour qui ?** : Pour tous, quelque que soient les problèmes visuels et ou oculaires [strabisme, fatigue oculaire, sécheresse oculaire (yeux qui piquent, qui brûlent) et toutes les pathologies (glaucome, DMLA, conjonctivite ....)]

**Au programme** : Explications sur la vue, l'hygiène et la nutrition bénéfiques pour les yeux .... Activités de stimulation visuelle de la Méthode Bates (détente, lumière, mouvement, mémoire, ...) et activités spécifiques ciblées sur vos difficultés visuelles. Relaxations, séances de travail corporel (tous niveaux), visualisations et temps d'intériorisation.

**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](mailto:sonia.djaoui@gmail.com)  
[www.sonia-djaoui-methode-bates.com](http://www.sonia-djaoui-methode-bates.com)

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le stage "Stimulez votre vue" 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, si vous le souhaitez, dans des chambres individuelles avec lavabo ; les WC et douches étant sur le palier. Une grande cuisine de collectivité est à notre disposition.

Accès :

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

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

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

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

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

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

**Date limite d'inscription : 14 juin 2020**

## FRAIS DE STAGE

Enseignement :

Inscription **jusqu'au** 26 avril 2019 : 300 € - (2 chèques)

Inscription **après** le 26 avril 2019 : 320 € (en 2 chèques)

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

Hébergement possible sur place : Chambre individuelle avec lavabo.

Cuisine à votre disposition.

Tarif : 15 € la nuit

Location de draps : 9 € la paire pour la semaine

Linge de toilette : 8 €



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et prénom :

Ville et code postal :

Numéros de téléphones :

Adresse e-mail :

Je souhaite m'inscrire au stage résidentiel **"STIMULER VOTRE VUE"** du 9 au 12 juillet 2020.

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

Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage. Les arrhes resteront acquises si vous annulez votre participation après le 14 juin 2020.

Je choisis l'hébergement sur place :	Oui	Non
Je loue une paire de draps :	Oui	Non
Je loue le linge de toilette :	Oui	Non

Le règlement du séjour s'effectuera directement auprès du lieu d'accueil.

Bulletin et chèque sont à envoyer à :



**Sonia DJAOUI**

EDUCATION DE LA VISION  
161, rue Roger Salengro - 37000 TOURS

## 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 Explications et Activités pratiques  
Relaxation "corps et mental"
- 12 h 15 – 16 h 00 Déjeuner et Temps pour vous
- 16 h 00 – 19 h 30 Relaxation et centrage  
Explications et activités pratiques
- 20 h 00 Diner