



RÉÉDUCATION VISUELLE - SONIA DJAOUI

"PRATIQUE INTENSIVE de la METHODE BATES" du 10 au 15 juillet 2022

Arrivée dimanche 10 juillet 2022 à partir de 18 h et avant 21 h

Départ le vendredi 15 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 visuelle, 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. Une cuisine de collectivité est à notre disposition pour préparer nos repas. Une salle à manger et une terrasse nous accueillent pour les temps de restauration. Des commerces sont à proximité.

Au premier étage, vous serez hébergés dans des chambres individuelles avec lavabo ; les WC et douches étant sur le palier.

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

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

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

FRAIS DE STAGE

Enseignement :

Inscription **jusqu'au** 16 avril 2022 : 530 € (en 2 chèques)

Inscription **après** le 16 avril 2022 : 560 € (en 2 chèques)

Le solde des frais de stage est à régler avant le 26 juin 2022

Hébergement : * Tarif : 20 € la nuit (à régler sur place en fin de stage)

* Location de draps : 9 € la paire pour la semaine.

* Location de linge de toilette : 8 € pour la semaine.

BULLETIN D'INSCRIPTION ETE 2022



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

7h30 – 8h15	Mise en forme (tous niveaux)
8h15 – 10h00	Petit déjeuner et Temps pour vous
10h00–12h15	Activités pratiques Relaxation "corps et mental"
12h15–15h00	Déjeuner et Temps pour vous
15h00 -16h00	Pratique personnelle en autonomie et en supervision
16h00–19h00	Activités pratiques Relaxation et centrage
20h00	Diner

Le vendredi, dernier jour du stage, nous reprendrons à 15 h pour finir à 17 h, afin de vous préparer et de 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 10 au 15 juillet 2022

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 19 juin 2022.

Je dors 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(s) sont à envoyer à :

Sonia DJAOUI

EDUCATION DE LA VISION

161, rue Roger Salengro - 37000 TOURS