



RÉÉDUCATION VISUELLE - SONIA DJAOUI

"PRATIQUE INTENSIVE de la METHODE BATES" 2023

Trois dates vous sont proposées :

Pâques : du dimanche 23 au vendredi 28 avril à 17 h

Juillet : du dimanche 16 au vendredi 21 juillet à 17 h

Août : dimanche 30 juillet au vendredi 4 août à 17h

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

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.

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
- * Un tapis de Yoga si vous en avez un

FRAIS DE STAGE

Enseignement : 570 € (en 2 chèques)

Hébergement : * Tarif : 25 € 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.

Repas : * A préparer soi-même et/ou ensemble. Epicerie dont une bio, boulangerie, ... ainsi que des restaurants sont à proximité.



RÉÉDUCATION VISUELLE - SONIA DJAOUI

Le **stage débute à 21 h**. Prévoyez donc un temps pour vous installer et pour dîner sur place afin d'être disponible à 21 h.

En avril 2023 : arrivée à partir de 19 h

En juillet et août 2023 : arrivée à partir de 17 h

DEROULEMENT d'une JOURNEE-TYPE

7h30 – 8h15	Mise en forme (tous niveaux)
10h00–12h15	Activités pratiques Relaxation "corps et mental" Centrage
15h00 -19h00	Activités pratiques Relaxation "corps et mental" Centrage

Renseignements : Sonia DJAOUI

06.30.28.92.11 - sonia.djaoui@gmail.com

www.sonia-djaoui-methode-bates.com

BULLETIN D'INSCRIPTION ETE 2023

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"**

Avril 2023

Juillet 2023

Août 2023

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 plus de 15 jours avant le début du stage.

Je dors sur place : **Oui Non**

Le règlement du séjour s'effectuera, par chèque ou en espèces, auprès du lieu d'accueil à la fin du stage



Bulletin et chèque(s) sont à envoyer à :

Sonia DJAOUI

EDUCATION DE LA VISION

161, rue Roger Salengro - 37000 TOURS