

## Informations pratiques

**Frais de stage :** 169 euros par personne.

149 Euros - *si vous avez déjà participé à un ou plusieurs stages*  
Facilités de paiement. Renseignez vous.

### Horaires du stage :

- Samedi : 9h - 12h, / 14h - 18h 00 et 20h - 22h.
- Dimanche : 9h 30 - 12 h / 14h à 18h.

### Lieu :

Centre Culturel Saint Thomas, 2 rue de la Carpe Haute à Strasbourg (*quartier de la Robertsau*).

### Hébergement, petit-déjeuner compris

(pour ceux qui le désirent) :

- chambre individuelle, WC-Douches à l'étage: 28 €
- chambre individuelle équipée de WC -Douches : 34 €
- chambre à 2 lits, WC-Douches à l'étage : 42 €
- chambre à 2 lits, équipée de WC-Douches : 48 €

### Les repas (pour ceux qui le désirent) :

- repas de midi, café et boisson compris : 13 €
- repas du soir, boisson comprise : 10 €

### Attention :

- l'hébergement est à confirmer 15 jours avant le stage.
- les chambres, les repas et le stage seront à régler à l'Art de Voir.

### Cours individuels (sur RDV) :

- la veille du stage - 45 € l'heure

Pour vous inscrire, utiliser le bulletin d'inscription ci-joint et l'envoyer avec vos arrhes (50 euros) à :

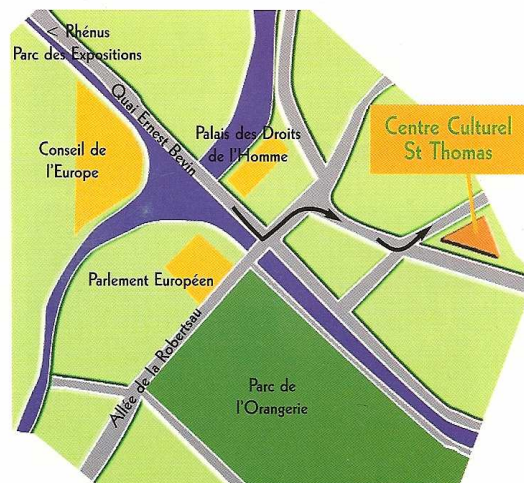
L'Art de Voir, méthode Bates  
18 Cours Gambetta  
13100 Aix-en-Provence

## Centre Culturel St-Thomas



## Accès

En venant du Nord ou du Sud de Strasbourg par l'autoroute A35 : "Sortie Wacken - Institutions européennes".  
Suivre ensuite "Parc des Expositions", longer le "Quai Ernest Bevin" et prendre aux feux à gauche, et ensuite la première rue à droite "Centre Culturel St-Thomas".



A Strasbourg, au cœur d'un parc de 5 hectares

Centre Culturel Saint Thomas  
2, rue de la Carpe Haute  
67000 STRASBOURG  
Tél. : 03 88 31 19 14



# L'Art de Voir Méthode Bates

*L'amélioration de la  
vue par des moyens  
naturels*



**21 – 22 février 2009**  
**28 – 29 mars 2009**

*Sentir comment nous regardons  
pour mieux voir ...*

## La Méthode Bates

« De tous temps les hommes et les femmes se sont intéressés au fonctionnement du système visuel, à sa complexité, à ses mystères et à son lien avec le reste du corps. Aujourd'hui, les techniques modernes complètent ces recherches et nous offrent des outils de plus en plus riches qui permettent de préserver l'autonomie de nos yeux.

Le rôle du cerveau / du mental dans l'acte de voir est particulièrement important, et les techniques de « L'Art de Voir - méthode Bates » permettent de comprendre à quel point le regard et la capacité de voir, et même la posture, peuvent être perturbés par les nombreux traumatismes vécus dans la vie de tous les jours.

Les techniques proposées, que nous apprenons à intégrer dans le quotidien, changent la manière dont nous utilisons nos yeux.

Ces outils se basent sur trois principes de la méthode :

- la détente oculaire et mentale,
- la relation entre la vision centrale et la vision périphérique,
- le mouvement des yeux induit par l'intérêt que l'on porte à son environnement.

Sachant que le cerveau ne peut être en même temps conscient des informations venant par les yeux et préoccupé par les soucis, les outils de L'Art de Voir permettent de retrouver la capacité d'être présent dans le moment et ainsi de mieux traiter les informations visuelles afin de bien voir. »

**Nina Hutchings**

*« Nous voyons principalement avec l'esprit et seulement partiellement avec les yeux.*

*Les phénomènes de la vision dépendent de l'interprétation que l'esprit fait de l'impression sur la rétine. Ce que nous voyons n'est pas cette impression, mais l'interprétation que nous en faisons. »*

**Dr. W.H. Bates**

### **Pourquoi ce stage ?**

Le but est d'apprendre à entretenir ou à améliorer notre vue sans lunettes, en prenant conscience des liens entre nos yeux, notre cerveau, nos émotions et tout notre corps (posture, état général et environnement).

Les exercices proposés dans les ouvrages sur les manières d'améliorer la vue sont plus efficaces lorsqu'on les pratique au départ avec l'aide d'un enseignant. La manière dont un exercice est exécuté est en effet fondamentale, parce que la méthode Bates n'est pas une simple gymnastique de l'oeil : elle nous apprend à prendre conscience de notre façon de regarder et de ce que nous regardons.

### **A qui s'adresse ce stage ?**

A tous ceux qui souhaitent améliorer leur vue, qu'ils soient myope, presbyte, astigmatique ou hypermétrope, ou qui souhaitent prévenir la baisse de la vue surtout vers l'âge de la presbytie, ou tout simplement trouver un bien-être oculaire.

Les personnes non-voyantes peuvent participer mais elles ne pourront effectuer qu'une partie des exercices proposés.

## **L'enseignement est dispensé par Nina Hutchings**

Formatrice en Éducation de la Vision - Méthode Bates, diplômée de la School of Vision Education en Grande-Bretagne et enseignante de l'Art de Voir, Méthode Bates. Elle anime des stages à Aix, Marseille, Montpellier, le sud de la France, Strasbourg et à l'étranger. Elle donne des cours individuels sur rendez-vous la veille des stages.

**Pour toute inscription** et pour tout renseignement complémentaire sur la méthode :

**L'Art de Voir - Méthode Bates**  
**18, Cours Gambetta**  
**13100 Aix-en-Provence**  
**Port. : 06 70 93 07 18**

**Courriel : [nhutchings@orange.fr](mailto:nhutchings@orange.fr)**  
**Site : [www.methodebates.fr](http://www.methodebates.fr)**  
**[www.artdevoir.asso.fr](http://www.artdevoir.asso.fr)**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
.....  
Téléphone .....  
Email .....  
Problème de vue .....

J'ai déjà fait \_\_\_\_\_ stages de l'Art de Voir

### Frais de stage : 169 Euros par personne.

149 Euros - *si vous avez déjà  
participé à un ou plusieurs stages*

Un chèque d'arrhes de 50 € vous est demandé à l'inscription. Ce chèque ne sera encaissé qu'après le début du stage. Les arrhes resteront acquises si vous annulez votre venue moins de deux semaines avant le début du stage.

Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de **50 euros** à l'ordre de **L'Art de Voir**

A renvoyer à :

**L'Art de Voir, Méthode Bates  
18, cours Gambetta, 13100 Aix-en-Provence**

### Je m'inscris pour (faire une croix) :

- le repas de midi (samedi)
- le repas du soir (samedi)
- le repas de midi (dimanche)
- le cours individuel

### Notez bien :

- les cours individuels et l'hébergement sont à confirmer 15 jours avant le stage.
- les chambres et les repas sont à régler à L'Art de Voir
- le stage et les cours sont à régler à l'Art de Voir.

### Je souhaite avoir un cours individuel la veille

Oui .....  Non .....

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
.....  
Téléphone .....  
Email .....  
Problème de vue .....

J'ai déjà fait \_\_\_\_\_ stages de l'Art de Voir

### Frais de stage : 169 Euros par personne.

149 Euros - *si vous avez déjà  
participé à un ou plusieurs stages*

Un chèque d'arrhes de 50 € vous est demandé à l'inscription. Ce chèque ne sera encaissé qu'après le début du stage. Les arrhes resteront acquises si vous annulez votre venue moins de deux semaines avant le début du stage.

Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de **50 euros** à l'ordre de **L'Art de Voir**

A renvoyer à :

**L'Art de Voir, Méthode Bates  
18, cours Gambetta, 13100 Aix-en-Provence**

### Je m'inscris pour (faire une croix) :

- le repas de midi (samedi)
- le repas du soir (samedi)
- le repas de midi (dimanche)
- le cours individuel

### Notez bien :

- les cours individuels et l'hébergement sont à confirmer 15 jours avant le stage.
- les chambres et les repas sont à régler à L'Art de Voir
- le stage et les cours sont à régler à l'Art de Voir.

### Je souhaite avoir un cours individuel la veille

Oui .....  Non .....

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
.....  
Téléphone .....  
Email .....  
Problème de vue .....

J'ai déjà fait \_\_\_\_\_ stages de l'Art de Voir

### Frais de stage : 169 Euros par personne.

149 Euros - *si vous avez déjà  
participé à un ou plusieurs stages*

Un chèque d'arrhes de 50 € vous est demandé à l'inscription. Ce chèque ne sera encaissé qu'après le début du stage. Les arrhes resteront acquises si vous annulez votre venue moins de deux semaines avant le début du stage.

Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de **50 euros** à l'ordre de **L'Art de Voir**

A renvoyer à :

**L'Art de Voir, Méthode Bates  
18, cours Gambetta, 13100 Aix-en-Provence**

### Je m'inscris pour (faire une croix) :

- le repas de midi (samedi)
- le repas du soir (samedi)
- le repas de midi (dimanche)
- le cours individuel

### Notez bien :

- les cours individuels et l'hébergement sont à confirmer 15 jours avant le stage.
- les chambres et les repas sont à régler à L'Art de Voir
- le stage et les cours sont à régler à l'Art de Voir.

### Je souhaite avoir un cours individuel la veille

Oui .....  Non .....