



RÉÉDUCATION VISUELLE - SONIA DJAOUI

"PRATIQUE INTENSIVE de la METHODE BATES" 2024

du dimanche 14 juillet au vendredi 19 juillet

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 avec des 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 désireuse d'améliorer le confort de ses yeux, sa vue et/ou la santé de ses yeux.

Lieu : ACCUEIL SAINT-JOSEPH

Impasse sous les Vallées - 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 (navette possible jusqu'au lieu de stage)

FRAIS DE STAGE

Enseignement : 590 € (en 2 chèques)

Hébergement :

- * Tarif : 30 € 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.

Dans le village, il y a des épiceries dont une bio, une boulangerie, ... ainsi que des restaurants.



BULLETIN D'INSCRIPTION ETE 2024

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 2024 - Date limite d'inscription : 9 juin

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 moins 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

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

Le vendredi, nous terminerons à 18h.

Renseignements : **Sonia DJAOUI**
06.30.28.92.11 - sonia.djaoui@gmail.com
www.sonia-djaoui-methode-bates.com