



**Associazione
Naturista
Ravennate**

CORSO DI MIGLIORAMENTO NATURALE DELLA VISTA:

“IL METODO BATES”

nei suoi 4 principi cardine,

per imparare a rilassare i nostri occhi

e per farli diventare sani e luminosi,

in cinque incontri dal 28 aprile al 30 maggio 2025

a cura di **Beatrice Pavasini** e di **Terry Tartaglia**.

- Lunedì 28/04: MOVIMENTO,
con Qi Gong e Spirito degli Alberi;
- lunedì 05/05: RILASSAMENTO,
con pratiche di Yoga per gli occhi;
- lunedì 19/05: CENTRALIZZAZIONE,
con Qi Gong e Spirito degli Alberi;
- lunedì 26/05: MEMORIA e IMMAGINAZIONE
con pratiche di Yoga per gli occhi;
- venerdì 30/05: riepilogo generale
e spazio per le domande.



Tutti gli incontri si terranno dalle 17,30 alle 19,30
in Via Argine Destro Montone 106, a San Marco (RA).

Entrambe le insegnanti sono riconosciute dall'AIEV
(Associazione Italiana Educazione Visiva).

Iscrizioni entro il 24 aprile:

Giorgia 392 7370006.

www.assnaturistaravennate.it

fb: Associazione Naturista Ravennate