



zdravé oči

zdravé oči

Zdravé oči

Jednodenní seminář zlepšení zraku přirozenou cestou KOLEČ, 21. listopadu 2020

- › Nosíte brýle nebo kontaktní čočky?
- › Míváte často unavené či suché oči?
- › Trávíte hodně času u počítače?
- › Trpíte dalekozrakostí, krátkozrakostí, presbyopií, amblyopií, astigmatismem, makulární degenerací, zeleným či šedým zákalem, bolestmi hlavy a migrénami, máte sklivcové zákalky, či již dokonce zvažujete operaci očí?
- › V ideálním případě máte zrak dobrý a chcete si jej zachovat a povýšit na nadprůměrný?

Klíčem k nápravě může být metoda Meira Schneidera vycházející z revoluční metody Williama Batese. Jejím základem je uvolnění a relaxace očí. Komplexně pracuje se všemi částmi zrakového systému, cviky jsou přirozené a snadno je lze zařadit do běžného denního režimu. Nejedná se o cviky v klasickém smyslu slova, jde vlastně o návrat k přirozenému způsobu vidění, který nám byl vlastní v dětství, a o nabourání stereotypů. Po krátké době cvičení pak nebudete věřit vlastním očím 😊

Až vyjdete zítra ráno z domu, uvědomte si, k čemu upínáte svůj zrak. Jdete se skloněnou hlavou a díváte se do země, nebo kráčíte s hlavou vztyčenou a hledíte na obzor? Na semináři si povíme více...

KDE: Kulturní dům Koleč, Koleč č.p. 96
KDY: sobota 21. listopadu 2020, 9 – 16 hod.
CO S SEBOU: jen pohodlné oblečení do místnosti i na ven
CENA: 1200 Kč, všechny pomůcky a skripta v ceně

KONTAKT PRO PŘIHLÁŠENÍ:

Mgr. Věra Stádníková, vera@verastadnikova.cz, tel. 602 522 711