



Stage « Bon pied ,Bon œil »

à Plufur les 6 et 7 juillet

Le "bon pied", symbolise la stabilité, l'équilibre.

Le "bon œil", symbolise le fait d'avoir une bonne vision, de se relier au monde sans tensions.

Celui/celle qui combine les deux se garde assurément en bonne santé.

Avec la méthode Bates et la technique F.M Alexander

Programme:

le 6 juillet

9h30 arrivée

10h -13h Atelier « Art de mieux voir naturellement avec la méthode Bates »
et vivre l'aplomb

Déjeuner Auberge espagnole

14h-17h30 Atelier « Art de mieux voir naturellement avec la méthode Bates »

19h Diner (auberge espagnole)

20h30 Ballade des yeux à la tombée de la nuit

le 7 juillet

7h30 réveil des yeux et du corps

8h00-9h00 petit déjeuner

9h30 Atelier « Art de mieux voir naturellement
avec la méthode Bates »

12h30 Déjeuner bio, végétarien préparé pour vous

14h- 15h Moment de pratique personnelle ou en petit groupe des activités
vues pendant le WE.

15h-15h15 pause

15h15-17h

Approfondissement de la pratique en groupe

17h Clôture du stage

Le stage étant une invitation à se poser, se reposer, se déposer...il y aura la possibilité selon les envies, de ballades près de Kerzell'O , l'occasion aussi de mettre en pratique les activités étudiées dans un cadre naturel.

Qui suis-je?

Cloé le Goïc

J'enseigne la méthode Bates et la technique F.M Alexander
Pour retrouver le regard juste , le geste juste au quotidien.

La méthode Bates est une méthode de ré-éducation visuelle qui permet de retrouver une meilleure vue en reprogrammant nos habitudes de vision. Je me propose d'allier cette méthode avec la technique F.M Alexander qui est une méthode de ré-éducation posturale permettant de diminuer les efforts inutiles dans nos activités du quotidien, jardiner, chanter, jouer d'un instrument etc... et ainsi diminuer nos douleurs et tensions. Améliorer nos habitudes posturales permet de libérer nos yeux.

Je me suis dirigée tôt dans ma vie vers ces méthodes avec succès et j'ai décidé de me former professionnellement. Je souhaite transmettre ces pratiques aux personnes désireuses de prendre en main leur vue , leur qualité de vie en créant les conditions nécessaires pour que l'organisme se régénère.

La Permaculture, la nourriture vivante, le Yoga ... enrichissent ma pratique .

<https://www.artdevoir-asso.fr/cloe-le-goic-enseignante>

<http://technique-alexander-france.com/atifrance/>

<https://espacedetentesante.fr/>

<https://kerzello.wixsite.com/permaculturedynamie>

