



# Stage ' Bon pied, Bon œil ' à Plufur du 1 au 3 juillet 2022

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.

Avec la méthode Bates et la technique F.M Alexander

## Programme:

### **le 1er juillet**

12h30 arrivée et auberge espagnole

14h-17h30 Atelier « Art de mieux voir naturellement avec la méthode Bates » et vivre l'aplomb

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

19h Diner (auberge espagnole) si souhaité

20h30 Ballade des yeux à la tombée de la nuit

### **le 2 et 3 juillet**

7h30 réveil des yeux et du corps

8h00-9h00 petit déjeuner

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

Comment créer les conditions d'une meilleure vue naturellement, relaxation, aisance de mouvement...

12h30 Déjeuner bio, végétarien préparé pour vous

14h- 15h Moment de pratique personnelle ou en petit groupe des activités déjà vues

15h-15h15 pause

15h15-17h Approfondissement de la pratique en groupe

Le 3 juillet 17h Clôture du stage

Le stage étant une invitation à se poser, se reposer, 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://kerzello.wixsite.com/permaculturedynamie>