

<p>lun., 14:00-17:00 14/05/2018 Conférence Sociologie</p>	<p>Matières: 88bis-Atelier « Vision Naturelle » Salles: T109 - 1er étage Personnel: DE FEDERICO de la RUA Ainhoa Remarques: 1 - Les travaux fondateurs du Dr. William Bates. Comment fonctionne la focalisation. Relaxation, mouvement et centralisation. Mise en pratique avec des relaxations et des exercices.</p>
<p>lun., 14:00-17:00 28/05/2018 Conférence Sociologie</p>	<p>Matières: 88bis-Atelier « Vision Naturelle » Salles: T109 - 1er étage Personnel: DE FEDERICO de la RUA Ainhoa Remarques: 2 - L'importance de la lumière et l'énergie pour voir. Nous parlerons des différentes qualités de lumière, leurs effets sur la vue et nous mettrons en place des exercices pour constater comment la lumière joue sur notre vision.</p>
<p>lun., 14:00-17:00 04/06/2018 Conférence Sociologie</p>	<p>Matières: 88bis-Atelier « Vision Naturelle » Salles: T109 - 1er étage Personnel: DE FEDERICO de la RUA Ainhoa Remarques: 3 - Les effets des émotions sur la vue. Correspondances entre les symptômes de la vue et des tensions émotionnelles spécifiques. Nous ferons des exercices aidant à identifier les émotions qui se cachent derrière les symptômes de la vue pour faciliter leur libération.</p>
<p>lun., 14:00-17:00 11/06/2018 Conférence Sociologie</p>	<p>Matières: 88bis-Atelier « Vision Naturelle » Salles: T109 - 1er étage Personnel: DE FEDERICO de la RUA Ainhoa Remarques: 4 - Entraîner son mental pour voir de mieux en mieux. Les yeux sont les caméras qui captent les signaux lumineux, mais c'est le cerveau qui interprète et donne sens aux images. Nous mettrons en pratique des exercices pour nous entraîner à voir mieux.</p>
<p>lun., 14:00-17:00 18/06/2018 Conférence Sociologie</p>	<p>Matières: 88bis-Atelier « Vision Naturelle » Salles: T109 - 1er étage Personnel: DE FEDERICO de la RUA Ainhoa Remarques: 5 - Alimentation et vision. Manger bien pour voir mieux et l'importance du foie pour les yeux et la vue. Nous examinerons des possibilités d'amélioration de nos pratiques alimentaires pour mieux prendre soin de nos yeux et notre vue.</p>
<p>lun., 14:00-17:00 25/06/2018 Conférence Sociologie</p>	<p>Matières: 88bis-Atelier « Vision Naturelle » Salles: T109 - 1er étage Personnel: DE FEDERICO de la RUA Ainhoa Remarques: 6 - Les habitudes dans la manière de voir et de regarder ont des effets sur la vue. Nous parlerons de différentes habitudes d'usage de nos yeux et de comment introduire des habitudes qui font que notre vue s'améliore automatiquement et spontanément au jour le jour. Avec les expériences des 6 semaines nous établirons un bilan des progressions et un programme pour que chacun puisse continuer ses pratiques et améliorer encore sa vue.</p>