

Agriturismo Locanda del Galluzzo
Località Trecine – 06065
Passignano sul Trasimeno (Perugia)
+39 338 1383218

La struttura

L'Agriturismo che ci ospita è immerso fra le dolci colline umbro-toscane, a metà strada fra il Lago Trasimeno e due incantevoli borghi medievali: Passignano e Castel Rigone.

La struttura è dotata di camere singole, doppie o quaduple con bagno. Il trattamento è di pensione completa. C'è anche una piscina panoramica per chi vuole rinfrescarsi senza rinunciare alla bellezza del lago e delle colline umbre.



Agriturismo Locanda del Galluzzo

Come arrivare

In auto da Nord: Autostrada del Sole (A1) fino all'uscita Val di Chiana, raccordo per Perugia fino all'uscita Passignano e poi Strada Provinciale direzione Castel Rigone.

In auto da Sud: Autostrada del Sole (A1) fino all'uscita Orte, superstrada E45 per Perugia fino all'uscita Torricella, poi Strada Statale direzione Castel Rigone.

Coordinate GPS: 43.1916°N 12.2125°E

Per maggiori informazioni, potete visitare
www.locandadelgalluzzo.it

Relatori e contatti

Arianna Piva

- Esperta del metodo Power Vision System riconosciuta dall'ideatore David De Angelis e ricercatrice indipendente.
- email: ariannapiva.rv@gmail.com
- sito web: www.miglioralatuavista.it
- cell. +39 320 6557144

Dario Rapisardi

- Educatore visivo riconosciuto AIEV, diplomato presso la Scuola Buena Vista di Roma
- Esperto di visione naturale con il metodo Bates e Power Vision System
- email: dariometodobates@gmail.com
- cell. +39 388 6580179

Andrea Tessarin

- Ricercatore indipendente e sperimentatore di alimentazione vegan e fruttariana.

Il Corso

Vedere bene è un'arte che può essere insegnata e imparata. **Una Vacanza per i tuoi Occhi** è un'occasione unica per iniziare a prenderti cura della tua vista in un'atmosfera rilassante, immersi nel verde e con vista sul lago.

Programma del Corso

Il corso alterna momenti di studio con la pratica delle tecniche apprese. Non mancheranno momenti per rilassarsi all'aria aperta e divertirsi.

Venerdì

- *mattina:* benvenuto ed introduzione nozioni base dei metodi Bates e PVS con qualche prova pratica
- *pomeriggio:*

Sabato

- *mattina:* parte rivolta all'alimentazione si approfondiscono Bates e PVS
- *pomeriggio:*

Domenica

- *mattina:* pratica delle tecniche apprese come continuare nel percorso di rieducazione visiva
- *pomeriggio:*

Una Vacanza per i tuoi Occhi

**dal 5 al 7 settembre 2014
in Umbria
nel Cuore Verde d'Italia
sul lago Trasimeno**



Agriturismo con vista sul Lago Trasimeno (Locanda del Galluzzo)

***“Vedere bene è un'arte che si può insegnare ed apprendere”
(A. Huxley)***



Il Metodo Bates (Visione Naturale)

Il metodo Bates favorisce il recupero di una visione naturale, mediante pratiche basate sul movimento, il rilassamento, la memoria e l'immaginazione. Miopia, ipermetropia, astigmatismo, presbiopia, sono quasi sempre il risultato di cattive abitudini visive che abbiamo assorbito inconsapevolmente nel corso degli anni: fissare lo sguardo, trattenere il respiro, non battere le palpebre, cercare e sforzarsi di vedere bene tutto insieme.

In particolare stress, stanchezza, ansie e paure si ripercuotono negativamente peggiorando la nostra visione. Il metodo Bates insegna ad utilizzare nuovamente e consapevolmente gli occhi e la mente nel modo naturale, ovvero in modo rilassato.



Power Vision System (PVS)

PVS è un metodo innovativo creato i primi anni del XXI° sec da David De Angelis. Dopo il successo ottenuto sulla sua ex miopia, De Angelis ha deciso di condividere il suo metodo scrivendo il libro "Come sono guarito dalla miopia". PVS si discosta dal centenario metodo Bates, prestando più attenzione alla parte fisica del difetto visivo: i muscoli oculomotori e il muscolo involontario della messa a fuoco, se stimolati in modo scorretto, danno luogo facilmente a miopia ed altri difetti. PVS sfrutta il principio di adattamento fisiologico agli stimoli indotti tramite esercizi di stretching oculare e il defocus retinico, facendo raggiungere un miglioramento visivo. Unendo PVS al metodo Bates, si possono ottenere risultati maggiori, agendo sulla parte fisica e quella mentale.

Alimentazione

Come per la visione naturale, esiste anche una alimentazione più naturale. Sono ormai più di 100 anni che è stato individuato il cibo specifico per l'essere umano, il quale garantisce maggiore salute e longevità. Purtroppo però, la disinformazione è perpetuata fino ad oggi. E' ora di iniziare a prendere consapevolezza imparando a conoscere noi stessi e optando per uno stile di vita più sano e naturale. Come si può reimparare a vedere con gli occhi e la mente, si può reimparare a vedere con coscienza le verità naturali che ci circondano da sempre.

Obiettivi del Corso

- Apprendere i metodi Bates e PVS per imparare nuovamente a vedere bene, riducendo gradualmente l'uso di occhiali e lenti a contatto e migliorando concretamente la vista.
- Acquisire consapevolezza della propria visione naturale e delle proprie potenzialità.
- Capire come abbandonare le cattive abitudini visive assorbite inconsapevolmente.
- Imparare nozioni teoriche e pratiche per proseguire anche da soli nel percorso di rieducazione visiva.
- Acquisire un minimo di conoscenze sulla propria parte visiva, mentale e fisica, per aumentare così le proprie scelte consapevoli.



A chi può essere utile

A tutti: sia per chi ha difetti visivi, sia per chi non ne ha ma vuole prevenire o aiutare qualcuno che conosce, e per approfondire diverse tematiche.

Informazioni ed iscrizioni

Date e orari:

- Inizio: ore 10:30 di venerdì 5 settembre 2014
- Fine: ore 18:00 di domenica 7 settembre 2014

Costi e trattamento:

Costi totali a persona per iscrizioni entro il 20 agosto:
€ 300 alloggiando in quadrupla (o a richiesta in tripla)
€ 320 " " doppia
€ 380 " " singola

Per iscrizioni effettuate dopo il 20 agosto:
€ 350 alloggiando in quadrupla (o a richiesta in tripla)
€ 370 " " doppia
€ 430 " " singola

• **I prezzi includono:** il seminario di 3 giorni e il trattamento di pensione completa (2 notti e 7 pasti) a partire dal pranzo del giorno d'arrivo (5 settembre) fino al pranzo del giorno di partenza (7 settembre).

• Il menù sarà vegano e per un giorno si sperimenterà il fruttarismo sostenibile.

- € 200 da versare all'atto dell'iscrizione entro il 20 agosto.
- € 250 da versare all'atto dell'iscrizione dopo il 20 agosto.
- Il saldo sarà da versare entro il 5 settembre 2014 (anche in loco).

Per chi dovesse arrivare prima o andarsene oltre i tempi stabiliti:

- Supplemento di €10 per ogni pasto aggiuntivo.
- Supplemento a notte per chi pernotta OLTRE i giorni previsti dal seminario: € 20 per la quadrupla o tripla; € 30 per la doppia; € 60 per la singola.

Cosa portare con sé

- Prescrizioni e risultati di esami della vista.
- Vecchi occhiali di gradazione inferiore a quella attuale, con foglietto che ne riporti le gradazioni.
- Penna e taccuino per prendere appunti.
- Vestiti comodi.