

# Stage : **Mes yeux, mon corps, moi**

## à Plufur

### les 7 et 8 septembre 2024

L'association Dynamie propose 2 jours avec la méthode Bates et la technique F.M Alexander pour s'intéresser à comment nous utilisons nos yeux et notre corps au quotidien. Nous mettons en place des habitudes visuelles et posturales au cours des années pour gérer au mieux des situations stressantes: accident, émotions fortes, adaptation à un environnement... et la plupart du temps.... Nous les gardons sans en avoir conscience. Les pratiques proposées consistent à prendre conscience de ces habitudes et nous invitent à retrouver un usage plus physiologique de nos yeux, notre corps en général. En réduisant les pressions exercées sur notre organisme, nous permettons à celui-ci de se régénérer.

#### Programme:

<b>7 septembre</b>	
12h30	arrivée et auberge espagnole
14h-17h30	Atelier « Art de mieux voir naturellement avec la méthode Bates » et vivre l'aplomb avec la technique F.M Alexander.
19h	dîner (auberge espagnole ) si souhaité
20h30	Balade des yeux à la tombée de la nuit
<b>8 septembre</b>	
7h30	réveil des yeux et du corps
8h-9h	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
17h	Clôture du stage

Hébergement possible en camping, petite roulotte et dortoir.

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

La formatrice Cloé le Goïc

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

La méthode Bates est une méthode d'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 d'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.  
Bien utiliser ses yeux permet de veiller au bon usage de son corps.

Je me suis dirigée tôt dans ma vie vers ces méthodes avec succès pour une scoliose puis un début de presbytie et j'ai décidé de me former professionnellement. Professeur de formation, je souhaite transmettre ces pratiques aux personnes désireuses de prendre en main leur vision, 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>