

conferenza di educazione alla salute

METODO BATES

per prendersi cura della propria vista

conduce Manuela Valenti

educatrice visiva e operatrice shiatsu

BIBLIOTECA DI BESENELLO
GIOVEDÌ 17 OTTOBRE ORE 20.30

Per tutti coloro che hanno disturbi visivi, miopia, presbiopia, astigmatismo, secchezza oculare, tensione, mal di testa.

La tensione, la postura, lo stress, le cattive abitudini, l'uso di computer e cellulari affaticano molto il nostro sistema visivo e i nostri occhi. Spesso lo diamo per scontato. Ci sono esercizi e tecniche che permettono di rendercene consapevoli e coscienti in modo da poter attivamente provare a “vederci meglio”.



Member of
**Distretto
Family**
in TRENTINO



COMUNE DI
BESENELLO