



zdravé oči

zdravé oči

Zdravé oči

## Jednodenní seminář zlepšení zraku přirozenou cestou

- › **Nosíte brýle nebo kontaktní čočky?**
- › **Míváte často unavené či suché oči?**
- › **Trávíte hodně času u počítače?**
- › **Trpíte dalekozrakostí, krátkozrakostí, presbyopií, amblyopií, astigmatismem, makulární degenerací, zeleným či šedým zákalem, bolestmi hlavy a migrénami, máte sklivcové zákalky, či již dokonce zvažujete operaci očí?**
- › **V ideálním případě máte zrak dobrý a chcete si jej zachovat a povýšit na nadprůměrný?**

Klíčem k nápravě může být metoda Meira Schneidera vycházející z revoluční metody Williama Batese. Jejím základem je uvolnění a relaxace očí. Komplexně pracuje se všemi částmi zrakového systému, cviky jsou přirozené a snadno je lze zařadit do běžného denního režimu. Nejedná se o cviky v klasickém smyslu slova, jde vlastně o návrat k přirozenému způsobu vidění, který nám byl vlastní v dětství, a o nabourání stereotypů. Po krátké době cvičení pak nebudete věřit vlastním očím ☺

Až vyjdete zítra ráno z domu, uvědomte si, k čemu upínáte svůj zrak. Jdete se skloněnou hlavou a díváte se do země, nebo kráčíte s hlavou vztyčenou a hledíte na obzor? Na semináři si povíme více...

KONTAKT PRO PŘIHLÁŠENÍ:

Ing. Yvona Švecová, certifikovaná lektorka metody Přirozeného zlepšování zraku, tel. 604 815 667  
[www.jogasyvonou.cz](http://www.jogasyvonou.cz), [www.joga-hormonalni.cz](http://www.joga-hormonalni.cz), [kurzy@jogasyvonou.cz](mailto:kurzy@jogasyvonou.cz)