

INTRODUCCIÓN

No somos demasiado conscientes de lo importante que es mantener una visión relajada, unos músculos oculares bien tonificados y una visión periférica amplia. Al igual que intentamos mantener nuestros dientes sanos, nuestros músculos fuertes y activos, nuestra alimentación equilibrada y nuestro sistema nervioso en óptimas condiciones, debemos de mantener nuestros ojos libres de molestias, y si tenemos alguna patología, intentar corregirla no sólo con la ayuda del oftalmólogo sino también con nuestra propia ayuda.

Cada vez son más los niños y niñas así como adolescentes que padecen alguna patología en la vista ya que cada vez las horas que permanecen delante del ordenador, la tablete o el móvil es mayor. Es por ese motivo que las personas responsables de su bienestar, tengamos herramientas en nuestras manos para poder ayudarles y enseñarles cómo cuidar y proteger este órgano tan vital.

La Escuela Gimnasia Sistémica reconoce esta necesidad y es por ello que ha creado este taller, donde con ejercicios muy fáciles y divertidos, trabajamos la vista en todos sus ámbitos, para fortalecer, atenuar, mejorar, relajar y acompañar a las personas interesadas en conocer cómo mantener una vista sana.

METODOLOGÍA

Será totalmente práctica y vivencial, donde aprenderemos los diferentes ejercicios de una manera fácil y segura, ya que no tienen efectos secundarios ni contraindicaciones, por el contrario descubriremos como sin ningún esfuerzo tendremos a la mano la posibilidad de mantener o prevenir una vista sana.

OBJETIVOS

- Cruzar la línea media visual.
- Aprender las tareas de enfoque y acomodación para leer.
- Coordinación óculo-manual.
- Mejorar la agudeza visual.
- Reducir la tensión en los ojos.

QUIEN VA DIRIGIDO

Profesorado de cualquier especialidad.
Familias comprometidas.

TEMPORALIZACIÓN Y RECURSOS

El encuentro tendrá una duración de 2h.

Sala diáfana, una silla por persona y altavoces.

PRECIO

Hasta 10 personas 60€ más IVA por persona.

A partir de 11 personas 45 € más IVA por persona.

CONTACTO

Mandar un correo o llamar al teléfono:

633 37 52 93

Estaremos encantados de mantener una entrevista y explicarles más detalladamente en qué consiste este encuentro.



Gimnasia
Sistémica
Escuela Multidisciplinar