

Llevamos desde la primavera pasada practicando yoga ocular (o el metodo bates, o recuperacion visual). Empezamos con un cursillo en CSOA la Teixidora con Andrea Bauch, y seguimos (de una manera desordenada) el libro de Manuel Palomar....

Cada una de nosotras sigue su propio proceso, pero nos encontramos una vez a la semana para hacer ejercicios juntos, para compartir dudas, trucos y victorias, para hablar de como nos va y apoyarnos.

Yo tengo 7 dioptrias de miopia, y nunca en mi vida imaginaba poder hacer nada sin gafas. Ahora Llevo gafas reducidas al 70% y en muchos momentos me las quito. últimamente he ido algunas veces en bicicleta desde la Barceloneta y hasta Poble Nou sin gafas.

No somos expertas en recuperaci3n visual, pero estamos encantadas de compartir lo que sabemos, e invitamos a quien quiera a apuntarse a hacer pr3cticas con nosotras.

Si estas interesada en hacer el cursillo con Andrea, escribenos. Si se acumula gente, podemos volver a organizarlo en el CSOA.