

Nat'Vision

CORINNE ECKENSPIELLER COACH DE VISION NATURELLE



## Comment améliorer sa vue naturellement ?

*Selon la Méthode Bates*

1. L'accompagnement individuel
2. Les accompagnements collectifs
3. Les accompagnements mixtes
4. Voir clair en verticalité

## PROGRAMMES & TARIFS

Les Ateliers et séances sont proposés et animés par **Corinne Eckenspieller**,  
Coach de vision naturelle certifiée Méthode Bates - Opticienne depuis 1983  
Pour + d'infos, me contacter au **07 68 40 42 05**

## CORINNE ECKENSPIELLER

COACH DE VISION NATURELLE - CERTIFIÉE MÉTHODE BATES - OPTICIENNE DEPUIS 1983.



### SON PARCOURS

La vue et tout ce qui concerne le regard la passionnent depuis toujours. Elle est devenue opticienne en 1983. Après 33 ans, dont 22 à son compte, elle a cessé cette activité pour entamer une reconversion en accord avec ses aspirations.

Corinne voulait transmettre et accompagner dans des disciplines de bien-être, de celles qui **s'accordent** avec les **formidables ressources du processus naturel de vie**. Elle a approfondi ses pratiques des **Tai Chi** et **Qi Gong**, suivi des formations en soin **énergétique** et en **permaculture**. Elle souhaitait les compléter, et se cherchait encore quand elle eut la chance de prendre connaissance **des travaux du Dr Bates**.



*Dr. Williams Bates*

Il y a 100 ans, cet **ophtalmologiste** américain a identifié que les **défauts visuels** proviennent de **tensions** des muscles oculaires. Il a étudié les comportements visuels qui les provoquent.

Il a identifié 3 mauvaises habitudes, sources de tension, ainsi que les 4 principes fondamentaux de la fonction visuelle :

**Vision centrale, Mouvement, Détente & relaxation, Mémoire & imagination.**

Il a abouti à la méthode d'amélioration visuelle qui porte son nom. Véritable méthode éducative, celle-ci propose des activités simples, souvent ludiques à pratiquer au quotidien

C'était **une révélation**. Curieuse de l'expérimenter et étant conditionnée par le port continu de **lunettes depuis plus de 25 ans**, elle a réussi à **s'en affranchir** pendant sa formation à **l'École de la Vue**.

Celle-ci **l'a certifiée** enseignante de la **méthode Bates** en octobre 2019.

Dorénavant, Corinne n'aura de cesse d'accompagner les personnes désireuses d'**adopter** une **solution naturelle** à leur soucis visuels car ce coaching propose de révéler **le fabuleux processus naturel de vie**, conforme à ses aspirations dans ...

... Son domaine de prédilection

« L'Art de voir »



## Quelles sont les pratiques ?

Les activités offrent le cadre d'exploration des **4 principes fondamentaux** de la vision. Souvent ludiques, elles sont pratiquées avec curiosité et ouverture. Par l'expérience, elles permettent d'identifier les mauvaises habitudes.

**Voici le panel des activités fondamentales du coaching :**

- Relaxation des yeux et de l'esprit,
- Mobilité oculaire,
- Techniques de lecture,
- Souplesse de la nuque,
- Posture,
- Vision en relief,
- Centre et périphérie,
- Conscience de la vision centrale,
- Stimulation de la mémoire,
- Perception du mouvement,
- Ouverture du champ visuel,
- Bienfaits du soleil sur les yeux,
- Accord des deux yeux ensemble ...

L'amélioration se révèle par le vécu des expériences assimilées dans le corps et l'esprit. La pratique personnelle est un engagement véritable.

Les Ateliers et séances sont proposés et animés par **Corinne Eckenspieller**,

*Coach de vision naturelle certifiée Méthode Bates - Opticienne depuis 1983*

**Pour + d'infos, me contacter au 07 68 40 42 05**

## Structure des accompagnements

Améliorer sa vue naturellement est un véritable engagement qui demande une pratique régulière.

Notre structure associative prend à cœur de soutenir ses adhérents dans leur cheminement en vision naturelle, discipline tellement peu répandue qu'ils manquent de repères.

Pour ce faire, nous mettons en place un groupe d'échange, de partage d'expériences entre les adhérents ; un espace questions – réponses et témoignages. Nous diffuserons des contenus sur différentes thématiques de la pratique et organiserons des visio-conférences ...

**Adhésion annuelle** : 15 €. Le **lien d'adhésion helloasso** ou formulaire à télécharger (sur le site)

### LIEUX DES ATELIERS ET/OU SÉANCES ET/OU JOURNÉES

Sur Var, Ouest du 06 et Sud du 04

En salle louée ou mise à disposition gracieusement.

### LE NOMBRE DE PARTICIPANTS VARIE SELON L'ATELIER :

**Les accompagnements collectifs** de 4 à 8 personnes

**Voir clair en verticalité** de 5 à 12 personnes

### AUTRES DEMANDES :

## Ateliers, Stages, Week-end, Invitation Conférences

Pour rester informé des futurs événements, ...

Merci de me contacter par

TEL. +33 (0)7 68 40 42 05

Ou par mail à : [natvisionbv@gmail.com](mailto:natvisionbv@gmail.com)

Ou sur : <https://www.coccinelleetcoquelicot.com/bien-etre-et-therapies-naturelles/nat-vision>



Les Ateliers et séances sont proposés et animés par **Corinne Eckenspieller**,

*Coach de vision naturelle certifiée Méthode Bates - Opticienne depuis 1983*

**Pour + d'infos, me contacter au 07 68 40 42 05**



## 1. L'accompagnement individuel

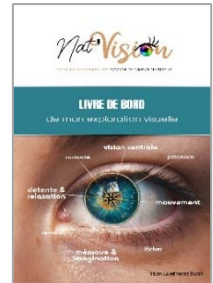
Ces séances sont adaptées à votre histoire visuelle et à vos schémas de tension.

L'interaction privilégiée en vis à vis permet d'optimiser l'apprentissage par la mise en place d'un programme personnalisé d'amélioration de la vue, tant en confort qu'en qualité (précision, nuances, relief, contrastes).

**Cette formule est particulièrement appropriée pour :**

- Diminuer sa correction (voire s'en affranchir),
- Des soucis visuels d'importance et déséquilibre entre les 2 yeux,
- Pour les enfants...

Votre livre de bord personnalisé au format PDF, il est envoyé après chaque séance et est OFFERT



**Séance : « INDIVIDUELLE ET FORFAITS ADHÉRENTS \*\* » Durée : 1 heure**

**Pour les non-adhérents :**

- **La Séance individuelle** 55 €

**Pour les adhérents \*\* :**

- **Séance individuelle** 50 €
- **Forfait 6 séances** 280 € (sur 4 mois)
- **Forfait 8 séances** 370 € (sur 6 mois)
- **Forfait 10 séances** 450 € (sur 12 mois)
- **Forfait Presbytie 5 séances** 235 € (sur 4 mois)
- **Forfait Presbytie 7 séances** 325 € (sur 8 mois)
- **Forfait Presbytie 9 séances** 410 € (sur 12 mois)
- **Séance de suivi 45 €** (dans l'année en cours ou consécutive à un forfait)

(Possibilités d'échelonnement mensuel pour les forfaits)

\*\* Ces tarifs et forfaits sont réservés aux adhérents (+15€ d'adhésion/an)



## 2. Les accompagnements collectifs

Expérimenter la vision naturelle en petit groupe en accentuant l'aspect ludique et engendrant une émulation appréciée par beaucoup.

Nombre de participants : de 4 à 8 personnes,

Âge minimum conseillé : dès l'âge de 16 ans, (en dessous me consulter.)



### LE PROGRAMME DE BASE

Les activités variées de ce programme permettent d'explorer les fondements **de la méthode Bates** et d'identifier quelles sont nos habitudes visuelles. Différents chemins sont proposés pour la mise en place des bonnes attitudes du regard conscient et détendu.

En prévention, la première moitié de ce programme sensibilise sur le fonctionnement naturel de la vision, permettant le maintien d'une bonne vue malgré la trop forte sollicitation visuelle (affichage, télévision, écrans, téléphone) du 21ème siècle.

Les activités fondamentales nous invitent à ressentir comment s'expriment les 4 principes fondamentaux de notre système visuel et à changer nos habitudes visuelles. Elles ouvrent différentes voies pour amener de la détente et de la conscience au regard.

#### **Activités :**

Relaxation des yeux et de l'esprit, ouverture du champ visuel, mobilité oculaire, techniques de lecture, souplesse de la nuque, centre et périphérie, posture, stimulation de la mémoire, perception visuelle en mouvement, bienfaits du soleil, les 2 yeux ensemble, ...

#### **Bénéfices :**

Meilleure présence à soi et à son environnement, adopter un regard détendu, améliorer le confort visuel, découvrir son véritable potentiel de vision claire.



## PROGRAMME DE BASE Ateliers et stage



- Atelier prévention (non adhérent) « **DECOUVERTE & PREMIERS PAS** »

**Durée de l'atelier :** 7h00 (2 demi-journées non consécutives ou 1 journée)

**Tarif :** 100 € / pers.

- Atelier « **Les FONDAMENTAUX** » \*\*

**Durée de l'Atelier :** 14h (4 demi-journées ou 2 journées, non consécutives)

**Tarif :** 180 € / pers.

- Stage « **Les FONDAMENTAUX** » \*\*

**Durée de l'Atelier :** 14h (2 journées consécutives)

**Tarif :** 180 € / pers.



### UNE IDEE CADEAU PAS COMME LES AUTRES !

Tous les programmes Nat'Vision peuvent être Offerts avec la Carte Cadeau.

Pensez à la carte  
cadeau !



## PROGRAMME DE RENFORCEMENT ET SUIVI

Programme réservé aux adhérents ayant suivi les fondamentaux.



8

**Dans les mois qui suivent le programme de base, un renforcement est fortement recommandé.**

- L'**atelier RENFORCEMENT** revisite les activités fondamentales avec approfondissement et aborde de nouvelles activités élargissant les voies d'amélioration. En parallèle, des outils connexes sont proposés et cocréés dans un but d'intégration de la pratique en autonomie au quotidien.

- **Les ateliers de SUIVI** poursuivent l'assimilation des acquis en approfondissant les 4 thèmes principaux de la vision naturelle :

- **LETTRES ET ÉCRANS, LES 2 YEUX ENSEMBLE**
- **RELAXATION & CIRCULATION, MOUVEMENT & ÉQUILIBRE**

- **Atelier « RENFORCEMENT »**

**Durée d'un atelier :** 14h00 sur 2 journées (consécutives ou non)

**Tarif :** 180 €/pers.

- **Forfait « FONDAMENTAUX & RENFORCEMENT »**

**Tarif :** 340 €/pers.

~~~~~

- **Ateliers de suivi « LETTRES, ÉCRANS - RELAXATION & CIRCULATION »**
- **et/ou « LES 2 YEUX ENSEMBLE - MOUVEMENT & ÉQUILIBRE »**

**Durée d'un atelier :** 12h00 sur 2 journées (consécutives ou non)

**Tarif :** 150 €/pers.

(Possibilités d'échelonnements mensuels pour les forfaits)

\*\* Les forfaits sont réservés aux adhérents (+15€ d'adhésion/an)





## 3. Les accompagnements et forfaits mixtes

Il est possible de commencer par un accompagnement collectif avant de personnaliser son cheminement en individuel. L'atelier Découverte & Premiers Pas, équivalent aux deux premières séances individuelles, propose une approche progressive à un rythme confortable. Le besoin de personnalisation pour la suite peut s'y révéler. Il est aussi possible de passer à l'individuel par préférence.

En parallèle du collectif, il est recommandé de suivre une séance de suivi pour évaluer sa vision et les objectifs.

**Pour rappel :** La durée des séances individuelles est d'**1h**.

### Forfaits mixtes

- |                                                                            |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| • « <b>Atelier Prévention + 4 séances</b> »<br>Tarif : 280 € (sur 4 mois)  | • « <b>Les Fondamentaux + 2 séances</b> »<br>Tarif : 280 €/ (sur 4 mois)  |
| • « <b>Atelier Prévention + 6 séances</b> »<br>Tarif : 370 € (sur 7 mois)  | • « <b>Les Fondamentaux + 4 séances</b> »<br>Tarif : 370 €/ (sur 7 mois)  |
| • « <b>Atelier Prévention + 8 séances</b> »<br>Tarif : 450 € (sur 10 mois) | • « <b>Les Fondamentaux + 6 séances</b> »<br>Tarif : 450 €/ (sur 10 mois) |

### Séances de suivi

- « **Fait suite à un forfait mixte** »  
Tarif : 45 € (dans l'année en cours ou consécutive au forfait)

(Possibilités d'échelonnement mensuel pour les forfaits)

\*\* Les forfaits sont réservés aux adhérents (+15€ d'adhésion/an)



## 4. Voir clair en verticalité

Dès que j'ai commencé à pratiquer **la méthode Bates**, j'ai constaté une amélioration de ma vue après mes séances de Qi Gong et Tai Chi. J'ai vite ressenti la similitude entre les deux démarches. Le Tai Chi initie un certain lâcher prise dans le mouvement pour accueillir la pesanteur sans tension. **La méthode Bates**, quant à elle, propose des activités de détente du regard afin d'accueillir l'environnement visuel sans tension.

Les principes des arts énergétiques chinois, tels que l'enracinement, la présence, l'axe vertical, le lâcher, l'ouverture sont aussi recherchés dans la pratique en vision naturelle.

Au fil de mon propre cheminement d'amélioration, j'ai sélectionné les activités les plus représentatives de ces principes aidants. J'ai intégré les plus pertinentes dans mon coaching de vision naturelle, c'est le volet verticalité qui propose des morceaux choisis de mouvements très doux, des jeux visuels et des relaxation et visualisation.

Je propose de pratiquer cette discipline inédite en atelier et en complément des cours hebdomadaires de Tai chi. Le bénéfice de ces séances dédiées est double. En plus de l'amélioration du confort et de la perception visuels, elles permettent de diminuer le stress, de réguler les émotions et d'améliorer la posture verticale, l'équilibre, la mémoire et la coordination.



- **Atelier « ANCRAGE DU REGARD »**

**Durée :** 3h15

**Tarif :** 36 €

**Lieu :** Chez particulier ou en salle



Les Ateliers et séances sont proposés et animés par **Corinne Eckenspieller**,

*Coach de vision naturelle certifiée Méthode Bates - Opticienne depuis 1983*

**Pour + d'infos, me contacter au 07 68 40 42 05**



**Lieux des ateliers et/ou séances et/ou journées** sur Var, Ouest du 06, Sud du 04  
En salle louée ou mise à disposition gracieusement.



**Les ateliers collectifs** de 4 à 8 personnes  
**Les ateliers ancrage du regard** de 5 à 12 personnes

**Autres demandes**, merci de me contacter au **07 68 40 42 05**

12

## Le petit plus Nat' Vision

Pour les ateliers collectifs, il est délivré un **Livre de bord** personnel, support de mémorisation de votre exploration visuelle favorisant l'**autonomie** de la pratique au quotidien.



## Nos rendez-vous

### Ateliers, Stages, Week-end, Invitation Conférences

Pour rester informé des futurs événements, merci de vous inscrire

par mail à : [natvisionbv@gmail.com](mailto:natvisionbv@gmail.com)

ou sur ma page internet :



<https://www.coccinelleetcoquelicot.com/bien-etre-et-therapies-naturelles/nat-vision>

Les Ateliers et séances sont proposés et animés par **Corinne Eckenspieller**,  
Coach de vision naturelle certifiée Méthode Bates - Opticienne depuis 1983

Pour + d'infos, me contacter au **07 68 40 42 05**