

Hola,

Mi nombre es Laura Rahuet, soy diplomada en Optica y Optometria con Master en Ciencias de la Visión. En estos últimos años me he especializado en reeducación visual, rehabilitación visual y yoga visual.

Actualmente ofrezco seminarios y charlas de yoga visual en Mallorca.

El Yoga visual empieza a principios del s.XX con el Dr. Bates, pionero de la educación visual, oftalmólogo norteamericano, insatisfecho de los resultados que obtenía en su práctica clínica, empezó a pensar que la prescripción de gafas no era el tratamiento más lógico para solucionar los problemas visuales. La mayoría de los defectos de la visión son funcionales, debidos a hábitos incorrectos de uso, unidos a condiciones de tensión y esfuerzos inadecuados.

El yoga visual enseña a mantener los ojos sanos y a sentirlos conscientemente.

En muchos casos los ojos no ven bien porque están tensos y débiles, el Yoga Visual enseña a relajar y tonificar los músculos que intervienen en el proceso de la visión y así recuperarla de nuevo.

El yoga visual está indicado para todas las edades y en niños a partir de 9 años. Se benefician todo tipo de graduaciones; miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, también enfermedades como glaucoma, retinopatías y cataratas notan mejoría con el yoga visual.

Con la relajación, la tonificación y la concienciación que el yoga visual enseña, se para el progreso de las graduaciones y con el tiempo incluso se disminuye la potencia de las lentes correctoras.

Un saludo y gracias,

Laura Rahuet. Tel. 971 60 22 49 laurayogavisual@hotmail.com

PD: Pueden encontrar más información sobre el yoga visual en la web:
www.asanarevista.com (mes de Abril) y en la revista Namaste de Baleares del mes de Mayo.

