



súkromné centrum prevencie a regenerácie

Ponuka firemného seminára – Ochrana zraku pri práci s PC

Sú ľudia, ktorí čítajú, používajú počítač a sledujú televíziu a predsa majú normálny zrak.

*Nie je to čítanie, práca s počítačom ani sledovanie televízie, čo zhoršuje zrak – ale **osvojenie si nesprávnych zrakových návykov.***

Zrakové vzdelávanie učí, ako používať zrak správne – vo všetkých situáciách.

ProVitalis – súkromné centrum prevencie a regenerácie v Banskej Bystrici ponúka praktický jednodňový seminár pre zamestnancov firiem, ktorí sú vystavení dlhodobej práci s počítačmi a trpia tzv. CVS syndrómom (Computer Vision Syndrome), ktorého hlavnými prejavmi sú bolesti hlavy, rozmazané videnie, bolesti krku, červené oči, suché oči, únava, napätie v očiach atď., vedúce k postupnému zhoršovaniu zraku.

Seminár je zameraný na prevenciu ako aj zmierňovanie následkov CVS syndrómu. Zahŕňa teoretické a praktické poznatky z oblasti prirodzeného zlepšovania zraku, ktoré vychádzajú z učenia očného lekára a chirurga Dr. Williama H. Batesa (1860 – 1931). Jeho metóda sa dodnes úspešne praktizuje po celom svete.

Batesova metóda redukuje resp. úplne odstráni:

- Rozmazané videnie
- Napätie v očiach
- Stuhnutosť krčnej chrbtice
- Svetlocitlivosť
- Bolesti hlavy a migrény

Ďalšie benefity praktizovania metódy:

- Zdravšie oči
- Lepšie priestorové vnímanie
- Farby sú živšie
- Zlepši sa pamäť, koncentrácia
- Rastie sebadôvera

Semináre prebiehajú v priestoroch firmy, ktorej zamestnanci sú ich účastníkmi. Počet účastníkov závisí od priestorových kapacít firmy, maximálne však **20 ľudí** na seminár

(seminár je stavaný pre menšie skupiny ľudí). Ideálne je, ak je **k dispozícii voľné priestranstvo** (nádvorie, parkovisko ap. pre aktivity vonku). Počas seminára si každý účastník prakticky vyskúša všetky techniky a aktivity, ktoré môže ďalej aplikovať v bežnom živote. **Každému účastníkovi budú zapožičané pomôcky na zrakovú stimuláciu** (sú to jednoduché pomôcky, ktoré si následne každý dokáže zaobstarat' či zhotovit' sám), ostatné materiály dostane každý účastník k dispozícii.

Seminár je robený zábavnou formou, jeho cieľom je dosiahnuť relaxáciu, ktorá sa významne podieľa na zlepšení zrakového vnímania.

Pri väčšom počte zamestnancov je možné urobiť viac seminárov.

Cena:

Individuálny poplatok za seminár (7 hodín) zahŕňajúci cenu materiálov a zapožičanie pomôcok je 70,- € za osobu.

Cena sa ďalej odvíja od celkového počtu účastníkov seminárov:

10 – 20 ľudí	70 € / osoba
21 – 40 ľudí	60 € / osoba
41 – 60 ľudí	50 € / osoba
61 a viac	40 € / osoba

Je možnosť skrátenej formy seminára (4 hodiny) za rovnakých podmienok, ako je uvedené vyššie, s nižšou cenou (cena sa odvíja od celkového počtu účastníkov seminárov):

10 – 20 ľudí	55 € / osoba
21 – 40 ľudí	45 € / osoba
41 – 60 ľudí	35 € / osoba
61 a viac	25 € / osoba

O lektorke

Volám sa Daniela Maťuchová a žijem v Banskej Bystrici. Pôvodne som vyštudovala Ekonomickú univerzitu v Bratislave a 18 rokov som pracovala v štátnej správe. Predčasné narodenie môjho syna a problémy s tým spojené spôsobili, že som sa vydala úplne iným smerom a začala som hľadať alternatívne metódy, ktoré by môjmu synovi pomohli. Vážne problémy synčeka so zrakom ma priviedli k Batesovej metóde prirodzeného zlepšovania zraku (podľa amerického očnému lekára Dr. Williama Batesa 1860-1931). Tejto metóde sa venujem už viac než 5 rokov. Absolvovala som štúdium Batesovej metódy na College of Vision Education v Anglicku neďaleko Londýna. Od mája 2013 som členom Bates Association for Vision Education – medzinárodnej asociácie združujúcej učiteľov Batesovej metódy <https://batesassociationfor-visio.squarespace.com/danielamatuchova>

Okrem Batesovej metódy sa venujem aj SCENAR terapii (od roku 2011 som absolvovala a stále absolvujem školenia pod vedením lektorov Skenar akademie v Bratislave a Medzinárodnej Scenar akademie Prof. Alexandra Revenka, Moskva) – ide o špeciálnu

interkomunikatívnu formu elektrolicby (prístroj „komunikuje“ s organizmom a neustále mení signál v závislosti od odpovede organizmu), pričom vyžívam prístroj, ktorý bol vyvinutý ako súčasť Sovietskeho vesmírneho programu v 80. rokoch minulého storočia. SCENAR pracuje na princípe spätnej väzby (biofeedback), patrí medzi reflexné metodiky.

Viac na www.provitalis.sk

V prípade Vášho záujmu ma kontaktujte na telefónnom čísle **0907 885 501** alebo emailom: daniela.matuchova@gmail.com

Ing. Daniela Maťuchová – ProVitalis, Šalgótarjárska 3987/12, 974 04 Banská Bystrica
IČO : 47654112