

Programma del corso “La Natura amica del benessere: alla scoperta dei suoi doni e del loro utilizzo”

Lezione 1 – Ricerca e mantenimento del proprio equilibrio. Buone pratiche di vita quotidiana: migliorare il proprio benessere con semplici buone abitudini. Respirazione e relax per aumentare la propria energia. Esercitazione pratica

Lezione 2 - Erbe officinali e spezie: le principali erbe del territorio ed il loro utilizzo, in cucina e non solo. Breve ricettario.

Lezione 3 – Le essenze floreali: i fiori di Bach, a che servono e come prepararli.

Lezione 4- Meditazione, movimento e postura: semplici tecniche, grandi benefici. Esercitazione pratica

Lezione 5 – Meditazione, armonia e serenità. Esercitazione pratica

Lezione 6 - Gli amici minerali: il mondo dei cristalli

Lezione 7 – Alimentazione, energia e benessere

Lezione 8 – La nostra casa: gli strumenti per renderla sempre più luogo di benessere