



PROGRAMMA DEL PERCORSO BENESSERE

CONTATTI

@ info@alteredu.it

☎ 351 5244215

🌐 www.alteredu.it

📍 Terranova Da
Sibari (CS) 87010

• **YOGA**

1. SCIOGLIERE

Sciogliere le articolazioni e i blocchi energetici utilizzando respiro e movimenti del corpo consapevoli. Questa sequenza può anche essere utilizzata come riscaldamento all'inizio di una qualsiasi pratica.

2. RADICAMENTO

Radinarsi nel qui e ora, creare fondamenta stabili e forti.

3. SPAZIO SICURO

Creare uno spazio proprio nel quale muoversi con sicurezza.

4. FORZA

Attingere al proprio centro energetico e sviluppare forza.

5. DISTENDERE

Distendere il corpo e la mente.

6. CAMBIAMENTO

Sviluppare strumenti per affrontare il cambiamento, acquisire nuove prospettive.

7. EQUILIBRIO

Bilanciamento energetico ed esercizi di equilibrio.

8. FLUIRE

Fluire in una sequenza di movimenti coordinati al respiro.

9. MEDITAZIONE

Pratica meditativa. Essa può anche essere utilizzata come rilassamento alla fine di una qualsiasi sequenza.

• **ERBORISTERIA**

Lezione 1 - Le Piante medicinali ed i principi attivi di origine vegetale + Tisana

Lezione 2 - Le preparazioni galeniche + Tisana

Lezione 3 - Il sistema Cardio circolatorio + Tisana

Lezione 4 - L' apparato respiratorio + Tisana

Lezione 5 - L' apparato digerente + Tisana

Lezione 6 - Il sistema nervoso + Tisana

Lezione 7 - L'apparato urinario + Tisana

Lezione 8 - L' aloe + Tisana

Lezione 9 - I vini medicinali + Tisana

Lezione 10 - Monografie parte 1 + Tisana

Lezione 11 - Monografie parte 2 + Tisana

Lezione 12 - Monografie parte 3 + Tisana

• **COSMESI NATURALE**

MODULO 1

Introduzione alla cosmesi naturale e il trattamento con oli e burri naturali.

RICETTARIO: olio nutriente dopo la doccia - olio da massaggio afrodisiaco - burro di trattamento - candela da massaggio.

MODULO 2

La balneoterapia e il trattamento con l'acqua termale, i sali e i fanghi osmotici.

RICETTARIO: bagno osmotico con argilla - bagno termale con sali integrali - impacco contro gli inestetismi della anticellulite - lozione contro gli inestetismi della anticellulite.

MODULO 3

Detergere e rinnovare il viso e il trattamento naturale per levigare la pelle.

RICETTARIO: struccante bifasico - struccante in olio - scrub delicato levigante - scrub rinnovatore profondo.

MODULO 4

L'invecchiamento cutaneo e il trattamento per migliorare l'elasticità e la tonicità.

RICETTARIO: maschera elasticizzante con argilla - maschera antirughe - maschera anti gravità per il collo e il décolleté - burro di karité enflourage.

MODULO 5

La pelle impura, oleosa e acneica, il trattamento per equilibrare e purificare.

RICETTARIO: maschera purificante con argilla – maschera equilibrante – S.O.S. anti brufolo – acqua della regina d'Ungheria.

MODULO 6

La bocca e la sua igiene: dentifricio, collutorio, rinfrescante per l'alito.

RICETTARIO: dentifricio all'olio di neem – collutorio rinfrescante – balsamo per le labbra – SOS antidolorifico in caso di afte.

MODULO 7

I capelli e il trattamento ristrutturante e anti caduta.

RICETTARIO: maschera ristrutturante – maschera riflessante all'henne – impacco con olio di monoi – lozione anticaduta.

MODULO 8

Mani e piedi e il trattamento defaticante e rigenerante.

RICETTARIO: pediluvio rinfrescante – olio antifatica piedi – manicure con acqua di rose – olio rigenerante anti macchie cutanee.

• **TANTRA E SESSUALITA'**

Modulo 1. Sfatiamo i miti occidentali sulla sessualità tantrica

Modulo 2. Cenni storici sulla sessualità: tradizioni sapienziali di tutto il mondo a confronto

Modulo 3. La sessualità nel Tantra

Modulo 4. I due principali archetipi di riferimento nella sessualità tantrica:

Modulo 5. Primo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: il lavoro su se stessi

Modulo 6. I chakra in rapporto alla sessualità

Modulo 7. Tantra-Yoga per una sessualità sana, piacevole e completa

Modulo 8. Le Dasha Mahavidya (10 dee della saggezza) nella sessualità

Modulo 9. Il secondo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: il lavoro sulle relazioni

Modulo 10. Il suono nel Tantra

Modulo 11. Il terzo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: la connessione con la dimensione macro

Modulo 12. I pianeti e la loro relazione con gli esseri umani e la sessualità

Modulo 13. Il ruolo della sessualità nella società

Modulo 14. Riepilogo

Modulo 15. A che punto sono?