

ESSENZA NATURA ACADEMY

Scuola di Naturopatia ad indirizzo Mediterraneo integrato

SEGN DAL CORPO

VIDEOCORSI :

APPARATO LOCOMOTORE – Claudia

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati dell'apparato locomotore

Fondamenti di anatomia e biomeccanica del sistema muscolo-scheletrico

Principali patologie dell'apparato muscolo-scheletrico

Approccio al paziente con problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico

Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)

SISTEMA NERVOSO – Antonella + Marina/Claudia

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati del Sistema Nervoso centrale e periferico

Fondamenti di anatomia del Sistema Nervoso:

Sistema nervoso centrale

Sistema nervoso neurovegetativo

Sistema nervoso periferico

Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)

SISTEMA ENDOCRINO Gabriella/Antonella ed

IMMUNITARIO Claudia/Antonella

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati del Sistema Endocrino e del Sistema Immunitario

Fondamenti di anatomia e fisiologia

Principali patologie dei Sistemi

Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)

DERMATOLOGIA – Marina

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati dell'apparato tegumentario



Fondamenti di anatomia
Funzione della cute
Principali malattie dermatologiche e allergie

APPARATO DIGERENTE – Marina

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati dell'apparato digerente

Fondamenti di Anatomia e fisiologia e Principali patologie
Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)

APPARATO GENITO-URINARIO – Gabriella

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati dell'apparato genitale e urinario

Fondamenti di Anatomia e fisiologia
Principali patologie
Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)

APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO

SISTEMA CIRCOLATORIO E LINFATICO – Marina/Claudia

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati dell'apparato cardio circolatorio e del sistema linfatico

Fondamenti di Anatomia e fisiologia
Principali patologie
Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)

APPARATO RESPIRATORIO – Claudia

Anatomo-fisio-patologia per Naturopati del sistema respiratorio

Apparato Respiratorio
Fondamenti di Anatomia e fisiologia
Principali patologie
Test differenziali Segnali che possono indicare situazioni potenzialmente gravi - Red Flag (situazioni gravi) /Yellow Flag (Fattori che aumentano il rischio di sviluppare o mantenere un dolore cronico)



Sintesi approccio viscerale apparati – Dolore somato/viscerale e viscerosomatico

SEGNI E SINTOMI

Tre week end di pratica dove i segni dal corpo diventano un linguaggio per comprendere lo squilibrio

Indagine

Red Flag e Yellow flag

Analisi di laboratorio



ESSENZA NATURA
Academy

Essenza Natura di Lara Amantia

Via Provinciale n.60 - 50037 Scarperia e San Piero (FI)
PIVA 06657080484

essenzanaturae.it
info@essenzanaturae.it - lara.amantia@pec.it

BIOLOGIA E FISICA DELLA VITA

CHIMICA E FITOCHIMICA VIDEOCORSO

Chimica propedeutica alla fitoterapia utile per comprendere la composizione della materia del nostro corpo e dei frutti di Madre Natura

Cos'è la Chimica breve storia e utilità nel meccanismo di azione

Atomo e massa atomica

Tavola periodica degli elementi

Oligoelementi: Cu, Au, Li, Ag, Fe, Mg, Mn, Zn, Se, I, Mo

Tipi di legami tra atomi: il legame covalente (puro o polare), il legame ionico, il legame dativo e il legame metallico

Tipi di legame tra molecole: forze di van der Waals, interazioni dipolo – dipolo, legami o ponti ad idrogeno

L'acqua e le sue proprietà: capillarità, calore specifico, potere solvente, incremento del volume di congelamento, tensione superficiale

Le principali trasformazioni inorganiche: acido base, formazione di sali e ossidazioni, il salto quantico

Chimica organica

Sostanze nutraceutiche in base alla famiglia chimica e in quali piante li troviamo, caratteristiche, proprietà, classificazione e effetti sull' organismo

Carboidrati: Acido ascorbico, oligosaccaridi

Acidi grassi e lipidi: acido linoleico, linoico, sfingolipidi, lecitine

Proteine: amminoacidi, capsaicinoidi, isotiocianati, folati, coline dna/rna

Terpenoidi: Carotenoidi, saponine, tocoferoli, terpeni semplici

Polifenoli: Cumarine, tannini, lignina, antociani, isoflavoni, flavononi, flavonoli

BOTANICA VIDEOCORSO

Lo studio di come sono fatte le piante, il loro habitat e le interazioni che intercorrono fra loro per comprendere bene il meccanismo d'azione come medicamento

Obiettivo generale:

Fornire solide basi di botanica, con particolare attenzione alle piante del bacino mediterraneo, integrando aspetti teorici, pratici, tradizionali ed energetici secondo l'approccio naturopatico e la visione mediterranea.

1. Fondamenti di Botanica Generale

- Struttura e funzione delle cellule vegetali
- Morfologia delle piante (radici, fusto, foglie, fiori, frutti, semi)
- Ciclo vitale delle piante



- Principi di classificazione botanica e nomenclatura
- Principali famiglie botaniche mediterranee

2. Botanica Mediterranea

- Caratteristiche dell'ecosistema mediterraneo
- Piante spontanee e coltivate tipiche del bacino mediterraneo
- Adattamenti delle piante al clima mediterraneo
- Biodiversità e importanza ecologica delle specie autoctone

3. Riconoscimento e Raccolta delle Piante

- Tecniche di riconoscimento sul campo (erborizzazione)
- Allestimento dell'erbario personale
- Raccolta, cernita ed essiccamento delle erbe
- Etica della raccolta e conservazione della biodiversità

FISICA QUANTISTICA

Le ultime scoperte della fisica, cioè la fisica quantistica, ci spiega le leggi spirituali che da sempre sono tramandate in tutte le culture

- L'esperimento della doppia fenditura e la natura ondulatoria della luce.
- I quanti di energia
- La natura ondulatoria della materia
- La funzione d'onda di Schrödinger e il suo significato in termini di probabilità
- La sovrapposizione degli stati (paradosso del gatto di Schrödinger)
- Interpretazione a universi paralleli
- Il principio di indeterminazione di Heisenberg e l'inscindibilità tra osservatore e sistema osservato
- Esperimento a scelta ritardata di Wheeler
- Crisi del paradigma materialistico
- Il paradosso EPR e l'interconnessione tra le parti (entanglement quantistico e non-località)
- L'interpretazione di David Bohm
- I plasmi e i comportamenti collettivi
- L'atomo quantizzato di Bohr
- Il vuoto quantistico
- La coerenza quantistica
- La coerenza dell'acqua
- Il principio di minimo stimolo
- L'omeopatia
- I campi morfici secondo la visione di Rupert Sheldrake



NUTRIZIONE E NATUROPATIA

L'alimentazione consapevole per costruire uno stile di vita salutare

SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE

Con Camilla Burgassi

Definizione del concetto di metabolismo e caloria

I MACRONUTRIENTI, la loro struttura e il loro ruolo: carboidrati, proteine, lipidi

I MICRONUTRIENTI e le loro funzioni principali: vitamine e sali minerali

Cenni di biochimica dei nutrienti e digestione dei nutrienti

Le FIBRE alimentari, struttura, ruolo e funzione

La classificazione dei gruppi alimentari e concetto di piramide alimentare

I cereali, lo zucchero e i suoi sostituti: composizione dei cereali, cereali integrali e non, il concetto di senza glutine, edulcoranti

Proteine animali (carne, pesce, uova)

Proteine vegetali (legumi, frutta, verdura, seitan e tofu)

Oli alimentari e loro composizione

Gli antinutrizionali

Gli additivi

Il ruolo degli ormoni

Oltre le calorie

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

WEBINAR

Con Lara Amantia

Nutrirci con attenzione e rispetto, imparando a riconoscere i segnali del corpo e a scegliere cibi che favoriscono il benessere fisico, mentale ed emotivo in modo equilibrato e armonioso

Cos'è l'alimentazione consapevole

Gli ingredienti di tipo naturale, gli alimenti curativi Disbiosi alimentare, intolleranze alimentari, intossicazione alimentare, intossicazione da metalli pesanti, stress ossidativo, infiammazione silenziosa.

CUCINA NATURALE

con Alessia Nardone

La cucina naturale è un'arte che unisce gusto, salute e rispetto per l'ambiente, insegnandoci a preparare piatti semplici, nutrienti e ricchi di energia vitale, per nutrire il corpo e lo spirito in armonia con la natura

Obiettivi:

E' ormai nota la centralità dell'intestino nella salute psico-fisica a 360°. Spesso



ESSENZA NATURA
Academy

Essenza Natura di Lara Amantia

Via Provinciale n.60 - 50037 Scarperia e San Piero (FI)
PIVA 06657080484

essenzanaturae.it
info@essenzanaturae.it - lara.amantia@pec.it

vorremmo mangiare più sano ma non sappiamo da dove iniziare, anche i prodotti bio più costosi si rivelano ricchi di insidie e se proviamo ad informarci si legge tutto il contrario di tutto. In questo corso apprenderai strumenti pratici per prenderti cura di te a partire dalla tavola, con ricette sane ma anche gustose. Chi ha detto che un'alimentazione sana debba essere triste e noiosa? Buona parte del corso sarà anche dedicata alla riscoperta di tecniche antiche come la fermentazione e la cucina selvatica.

Cucina selvatica

Come utilizzare le erbe spontanee della nostra tradizione per piatti ricchi di sapore e di nutrienti
ancestrali (4 ricette)

La fermentazione – nutrirti di alimenti vivi

Fermentazione spontanea o selvatica

Lattofermentazione delle verdure, salamoia, kimchi (teoria e pratica)

Come utilizzare le acque di fermentazione per pre-fermento e lievitazione naturale

Kombucha aromatizzato e bevande fermentate per il tuo benessere intestinale

Cucina Antinfiammatoria

Intestino come secondo cervello: e se fosse il primo?

Come mantenere un intestino in salute: non solo alimentazione

Lettura delle etichette

Dieta iperproteica, chetogenica, vegetariana, mediterranea: esiste una dieta adatta a tutti?

Alimentazione a basso indice glicemico

I grassi fanno davvero ingrassare? Utilizzi e proprietà di grassi sani come burro ghee, uova, olio evo

Il digiuno intermittente

Alimentazione a basso indice glicemico:

Dolci e colazioni senza zucchero (3 ricette)

Snack salati fatti in casa a basso contenuto di glutine / senza glutine (2 ricette)



NEL REGNO DELLA NATURA

IL POTERE DELLE ERBE OFFICINALI

con **Lara Amantia**

Conoscere le erbe officinali, le loro proprietà, i loro principi attivi e i loro meccanismi di azione per costruire un benessere duraturo

PARTE TEORICA con WEBINAR

In questo Videocorso imparerete inizialmente come ci si prende cura di se, cosa vuole Madre Natura da noi, perché parla con noi e ci ama? Successivamente conoscerete un po' delle erbe che ci circondano, per capire quali loro parti usare e come farlo, quali sono commestibili e quali no, che tipo di miglior preparazione e come si crea. Perché tutto questo fa parte del prendersi cura di se.

Nel Webinar troverete

- Presentazioni e spiegazione della Scuola. Storia della Medicina Tradizionale mediterranea
- Il Linguaggio dell'Universo : simboli, segni, archetipi e Leggi Universali
- L'aspirale del Mantenimento e della cura
- Le Terapie Naturali nel Mondo
- Le varie preparazioni
- Medicina Mediterranea
- Erbe spontanee
- Erbe straniere
- Entità bosco

PARTE PRATICA IN PRESENZA – ERBORISTERIA CASALINGA

- Andiamo in Natura a raccogliere ciò che c'è – Raccolta erbe spontanee
- Le principali erbe del nostro habitat e le loro preparazioni: tisane, polveri, tinture madri, sciroppi, tinture medicamentose.



TERAPIA FORESTALE

con Maddalena Franci

**Riconnettersi con la Natura è rimanere in contatto con noi stessi. Noi siamo
Natura**

Questa parte del programma comprenderà due video lezioni da un'ora e mezza circa ciascuno. In questa fase lo scopo è condividere, nel primo videocorso, le informazioni di base sulla medicina forestale, i benefici, la connessione della natura in tutte le sue forme, la visione olistica, la guarigione e l'autoguarigione. Nel secondo videocorso invece mi concentrerò sui pattern e gli elementi da conoscere e riconoscere fuori e dentro di noi, prendendo di riferimento la Medicina Tradizionale Cinese e La Ruota Medicina degli indiani d'America, integrandole in una visione olistica.

1° VIDEOCORSO - LA TERAPIA FORESTALE

1. La medicina forestale
2. Disturbi da deficit di natura
3. Le connessioni nel mondo naturale
4. Biofilia e guarigione

2° VIDEOCORSO - I QUATTRO ELEMENTI

1. Pattern nella natura
2. Le stagioni dentro di noi
3. Gli elementi dentro di noi
4. Comunicare con sé stessi e con l'ambiente naturale

PARTE PRATICA

Questa parte del corso è stata progettata con l'intenzione di immergersi direttamente nelle sfumature e nelle complessità della nostra Natura. Viverle sul proprio corpo, riconoscerle nelle proprie emozioni e nei propri pensieri in contatto, in connessione con la natura vegetale che ci permette di riconoscerci e specchiarci in essa. Verranno dedicate molte più ore alle pratiche esperienziali singole e di gruppo che a quelle teoriche per poter vivere in prima persona i temi trattati, integrarli così da concludere questo corso sapendo riconoscere i primi segnali base interni ed esterni della comunicazione simbolica naturale, sapersene prendere cura e iniziare a tradurli rispetto ai nostri bisogni.

TERAPIA FORESTALE DI PRIMAVERA

1. Esercizi corporei di bioenergetica (connessi agli organi e agli elementi)
2. Entriamo in contatto con la nostra natura (connesso agli organi/viscere e al loro potenziale emotivo e creativo)
3. Entriamo in contatto con l'elemento Terra e Legno
4. Sperimentare la primavera dentro e fuori di noi



5. Rituale di Rinascita
6. Esperienze di immersione forestale di gruppo e in solitaria

TERAPIA FORESTALE DI ESTATE

1. Esercizi corporei di bioenergetica (connessi agli organi e agli elementi)
2. Entriamo in contatto con la nostra natura (connesso agli organi/viscere e al loro potenziale emotivo e creativo)
3. Entriamo in contatto con l'elemento Fuoco
4. Sperimentiamo l'estate dentro e fuori di noi
5. Rituale di Espansione
6. Esperienze di immersione forestale di gruppo e in solitaria

TERAPIA FORESTALE DI AUTUNNO

1. Esercizi corporei di bioenergetica (connessi agli organi e agli elementi)
2. Entriamo in contatto con la nostra natura (connesso agli organi/viscere e al loro potenziale emotivo e creativo)
3. Entriamo in contatto con l'elemento Metallo
4. Sperimentiamo l'autunno dentro e fuori di noi
5. Rituale di Trasformazione
6. Esperienze di immersione forestale di gruppo e in solitaria

TERAPIA FORESTALE DI INVERNO

1. Esercizi corporei di bioenergetica (connessi agli organi e agli elementi)
2. Entriamo in contatto con la nostra natura (connesso agli organi/viscere e al loro potenziale emotivo e creativo)
3. Entriamo in contatto con l'elemento Acqua
4. Sperimentiamo l'inverno dentro e fuori di noi
5. Rituale di Protezione
6. Esperienze di immersioni forestali di gruppo e in solitaria



ALCHIMIA E SPAGIRIA

con Lara Amantia

L'antica arte Spagirica di lavorare le erbe e l'antica filosofia che attribuiva ad esse una personalità propria e specifica

WEBINAR

Siamo in un'era modernissima, dove si parla di realtà virtuale, clonazione, genetica, ingegneria aereo-spaziale, ma nonostante tutto questo ci manca qualcosa. La Storia insegna se non la neghiamo e la nostra storia, i nostri usi, costumi e tradizioni Mediterranei parlano di Alchimia e Spagiria, riavvicinando così l'Uomo Occidentale a quella sfera magica dei sensi, caduta nell'oblio. Se ci dimentichiamo da dove veniamo, ci dimentichiamo chi siamo, niente può funzionare, in quanto il nostro passato sono le nostre radici e quindi ciò che ci fa connettere con quello che realmente è utile e importante, con la Terra, con la Materia. Solo radicandoci bene alla realtà diventeremo realmente forti e capaci di affrontare le difficoltà, le complessità e le criticità della nostra vita. Le cose che funzionano sono le cose che si integrano, si comprendono, cioè si "prendono con", si uniscono, si prendono insieme, e non le cose che dividono, isolano, negano, allontanano. Attraverso questo corso, quindi, facciamo riemergere dal passato un pezzo della nostra sapienza per farla affiorare alla nostra coscienza a favore della nostra vita.

Storia della fitoterapia

Che cos'è l'Alchimia, che cos'è la Spagiria

L'Opera Alchemica

I tre Principi Alchemici e i 4 elementi



OLI ESSENZIALI con Lara Amantia

Lo Spirito delle Piante risiede negli Oli Essenziali che attraverso le loro proprietà, vanno a modificare tutti i livelli dell'Essere Umano

Nel **VIDEOCORSO** troverete

Le piante utilizzano l'Olio Essenziale come apparato di comunicazione con l'esterno: è infatti con esso che la pianta avvicina, allontana, chiama e respinge, comunica la sua fioritura e completezza per l'impollinazione, modifica il terreno, dialoga con il mondo circostante (le altre piante, gli insetti, il terreno, ecc..). Proprio per queste sue funzioni naturali, l'Olio Essenziale porta con sé una molteplicità di significati: quello strettamente scientifico e altri che hanno a che fare con la sfera delle emozioni, delle sensazioni e della mente. In questo videocorso impareremo a conoscere molti Oli Essenziali ed il loro relativo utilizzo.

- Cos'è un Olio Essenziale
- Metodi di estrazione
- Standard di qualità
- Principi attivi degli Oli Essenziali
- Oli di base ed Oleoliti
- Oli Essenziali
- Come si usano gli Oli Essenziali
- Microrganismi effettivi : cosa sono e come si usano.

Pratica in PRESENZA – COSMESI FAI DA TE

- In questo seminario andremo ad approfondire l'uso degli Oli Essenziali, attraverso la pratica meditativa olfattiva
- Impareremo a fare una Crema, un Unguento e un Olio personalizzandoli con le esigenze di ogni singolo caso, di ogni singola persona, di ogni singolo problema, per far sì che l'Alchimista che risvegli in ognuno di Noi e contribuisca a partecipare alla Vita.
- Lavoreremo sul corpo imparando il "tocco magico" con gli Oli essenziali. Trattamento di sblocco, coccola di ascolto del linguaggio del corpo.



FIORI DI BACH

con Lara Amantia

I 38 petali dell'Anima. Per comprendere i nostri stati emotivi e così comprendere meglio noi stessi

I Fiori di Bach sono rimedi vibrazionali che lavorano sulle emozioni che si sono squilibrate sia per eventi traumatici, ma anche per stile di vita, abitudini malsane e condizionamenti. I Fiori di Bach riposizionano e riallineano le qualità negative di uno stato d'animo, con quelle che invece rappresentano i poli positivi delle stesse emozioni. Funzionano come sintonizzatori, armonizzano, equilibrano l'energia e per effetto di risonanza, di riverbero dell'informazione, la persona si sente meglio, più vitale, ritrova la centratura e il conseguente equilibrio.

Bach è stato l'ideatore di un metodo di acque vibrazionali, che dopo un periodo di silenzio, circa dagli anni 90, si è diffuso in tutto il Mondo. In molti hanno seguito Bach e il suo metodo, studiando piante tipiche dell'habitat dei ricercatori stessi e quindi hanno iniziato un nuovo settore di riequilibrio e di benessere, attraverso acque di molti fiori diffusi in tutto il mondo.

Studiare i Fiori di Bach, significa studiare il sistema "Padre" di un rimedio che mira a sviluppare il potenziale di auto-guarigione insito in ognuno di noi, per favorire il nostro benessere.

Nel **VIDEOCORSO** troverete

- Bach e la sua storia Metodo di preparazione dei Fiori Come si assumono i Fiori
- I 38 rimedi Floreali
- Il principio Transpersonale
- Il Rescue Remedy.

Pratica in PRESENZA

- Gioco interattivo per stimolare la conoscenza delle parole chiavi dei fiori, la correlazione fra loro, il principio transpersonale e l'utilizzo sul corpo.
- Pratica dei Metodi di utilizzo e indagine dei Fiori di Bach : Metodo intuitivo e dialogo.
- Simulazione colloqui e sedute



PIETRE E CRISTALLI

con Lara Amantia

Colori, energie, frequenze, mondi paralleli che attraverso l'uso di Pietre e Cristalli potrai conoscere e esplorare

Nel **VIDEOCORSO** troverete

Il Videocorso di Pietre e Cristalli ti mette in condizione di conoscere le principali Pietre e Cristalli del mondo dei minerali. Imparare quali sono e come si usano Pietre e Cristalli significa tuffarsi in uno spazio colorato, intenso, magico e di pace per conoscere la propria interiorità, sviluppare i nostri sensi e la loro capacità di interagire con le energie circostanti, per così potenziare la nostra sensibilità e l'ascolto di messaggi che possono arrivare da altre sfere e dimensioni.

- Come si formano le Pietre e i Cristalli
- La Purificazione
- Come si utilizzano Pietre e Cristalli
- Le proprietà delle Pietre e dei Cristalli
- Il Cerchio e il suo valore energetico come conduttore del Viaggio Alchemico dentro noi.
- Le connessioni con le varie Pietre e Cristalli ed il valore energetico dei Pianeti. Impareremo come farne un'unica Forza Universale, la Forza Vitale che ci sostiene nel cammino della nostra vita. La Ruota dell'Universo. La Ruota Planetaria

Parte pratica in PRESENZA

- La Sintonizzazione.
- La Programmazione.
- La Centratura.
- L'equilibrio dei Chakra.
- La disposizione ad 1 o più colori.
- La Ruota Alchemica, la Ruota Cristallina, la Ruota Planetaria
- Le Griglie di Cristalli



RINASCERE CRISTALLO

Con Mara Sardi

Un dialogo sottile con Pietre e Cristalli, degli autentici maestri del proprio sentire

Un profondo cammino di ascolto e relazione accompagnerà gli allievi in un percorso trasformativo, finalizzato a renderli **autentici maestri del proprio sentire e della propria sensibilità interiore**, nel dialogo sottile e consapevole con **Pietre, Quarzi e Cristalli** di guarigione.

Attraverso una serie di esperienze dirette, esercizi pratici, attività meditative guidate e momenti di condivisione in gruppo, ogni partecipante verrà gradualmente condotto alla scoperta della propria personale connessione con il Mondo Minerale Spirituale.

Questo percorso non solo favorirà la conoscenza teorica delle proprietà energetiche e vibrazionali dei cristalli, ma offrirà anche strumenti concreti per sviluppare l'ascolto intuitivo, la presenza e la capacità di percepire le sottili risonanze tra la propria energia e quella dei minerali. Gli allievi impareranno così a utilizzare consapevolmente le pietre come preziosi alleati nel proprio cammino di crescita, benessere e armonizzazione, integrando le loro qualità nel lavoro naturopatico e nella vita quotidiana.



RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Con Alessia Nardone

Attraverso la stimolazione di specifici punti del piede, favorisce il benessere dell'intero organismo, promuovendo equilibrio e vitalità in modo dolce e profondo

1. Introduzione e Fondamenti

- Storia della riflessologia plantare: origini antiche, sviluppo moderno e principali scuole di pensiero
- Principi di funzionamento e azione: il concetto di riflesso e le basi della tecnica
- Studio dell'organismo secondo Fitzgerald e altre scuole di riferimento

2. Anatomia e Fisiologia

- Anatomia del piede: struttura ossea, muscolare e tendinea del piede e della caviglia
- Correlazione anatomica delle zone riflesse del piede con organi e apparati interni
- Caratteristiche delle zone alterate: come riconoscerle e interpretarle

3. Mappe e Zone Riflesse

- Introduzione alle mappe riflessologiche: localizzazione dei punti e delle aree riflesse
- Studio dettagliato delle zone riflesse per:
 - Apparato scheletrico
 - Apparato digerente
 - Apparato respiratorio
 - Apparato cardiocircolatorio
 - Apparato urinario e urogenitale
 - Organi di senso
 - Sistema linfatico e plesso solare
 - Ghiandole endocrine

4. Tecniche Operative

- Tecniche di base di digitopressione e massaggio riflesso
- Protocollo di trattamento: come impostare una seduta, durata e intervalli tra trattamenti
- Respirazione durante il trattamento e postura del terapeuta



CENNI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Con Alessia Nardone

La Medicina Tradizionale Cinese è un viaggio millenario verso l'equilibrio tra corpo e mente, dove prevenzione e benessere si incontrano per armonizzare la salute dell'uomo nella sua totalità

Approfondimenti Teorici

- Teoria e basi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC): Tao, i 5 movimenti di trasformazione dell'energia e loro applicazione sui piedi
- Circolazione energetica negli organi e visceri secondo la MTC
- Modalità di trattamento secondo l'energetica cinese

Indicazioni, Controindicazioni e Limiti

- Indicazioni principali della riflessologia plantare
- Controindicazioni e precauzioni
- Vantaggi e limiti delle tecniche riflessologiche plantari

Pratica ed Esercitazioni

- Esercitazioni pratiche intensive su casi reali e simulati
- Valutazione e trattamento del piede: analisi, trascrizione e valutazione dei dati riflessi
- Costruzione di trattamenti personalizzati in base alle esigenze specifiche del cliente



FILOSOFIA SPIRITUALE ERMETICA **secondo il metodo “Lungo la via del se”** **di G.R.Paulsen**

con Dalia Zipoli

**Studieremo Come da Ermete Trismegisto e dal pensiero di Paracelso,
scaturiscono dodici principi archetipici e 5 elementi vitali che informano
tutta la realtà.**

Attraversiamo la vita guidati dalla nostalgia di un'Unità, un'immensità da cui sappiamo di provenire. Ma il nostro percorso sulla Terra, nella materia, è immerso nella dimensione della Polarità, grande legge secondo la quale ogni cosa si manifesta con due estremi: giorno e notte, caldo e freddo, maschile e femminile. Da questa apparente opposizione, secondo il pensiero della Filosofia Spirituale derivata dalla dottrina di Ermete Trismegisto e dal pensiero di Paracelso, scaturiscono dodici principi archetipici che informano tutta la realtà. Tali energie, o Principi Primi, vibrano a diverse frequenze, discendendo dal piano dello spirito a quello del corpo e della materia, si condensano in spettri diversi: nel regno animale come animali, nel vegetale come piante, e così via, ma anche costruendo attività umane, malattie e rimedi, e diverse qualità delle esperienze degli esseri umani. Scopo di questi incontri è imparare a muovere i primi passi per decodificare la realtà secondo i piani verticali disegnati dai Principi Primi. Scorgere il Disegno.

Gli esseri umani hanno sempre desiderato un sistema per definire la vastità del mondo, la Filosofia Spirituale è uno di essi.

IL GRANDE DISEGNO

I Livello – 1 week

Tutto è uno: la concezione olistica dell'universo.

L'uno si fa due: la legge di polarità.

Il due si fa quattro: gli elementi e loro modalità di espressione.

Il quattro si fa dodici: i principi primi. La visione verticale del mondo.

Il corpo e i principi primi: parti del corpo e funzioni appartenenti ai principi primi (cenni generali).

Sintomo come manifestazione d'ombra del principio primo “sommerso”.

ELEMENTO FUOCO

II Livello – 1 week

Modalità cardinale: il principio di origine o di aggressione. Marte



ESSENZA NATURA
Academy

Essenza Natura di Lara Amantia

Via Provinciale n.60 - 50037 Scarperia e San Piero (FI)
PIVA 06657080484

essenzanaturae.it
info@essenzanaturae.it - lara.amantia@pec.it

Modalità fissa: il principio di irradiazione. Sole
Modalità mobile: il principio di espansione. Giove
Illustrazione dei diversi principi di Fuoco.
Loro manifestazione a livello del corpo, sia come parti del corpo che come sintomi.
Cenni alla segnatura delle piante appartenenti a Fuoco.
Meditazioni e mandala del Fuoco.

ELEMENTO TERRA

III Livello – 1 week

Modalità cardinale: il principio di equilibrio e compensazione, Venere- Toro
Modalità fissa: il principio di connessione, Mercurio - Vergine
Modalità mobile: il principio di concentrazione: Saturno
Illustrazione dei diversi principi di Terra
Loro manifestazione a livello del corpo, sia come parti del corpo che come sintomi.
Cenni alla segnatura delle piante appartenenti a Terra.
Meditazioni e mandala della Terra.

ELEMENTO ARIA

IV Livello – 1 week

Modalità cardinale: il principio di conciliazione e armonia, Venere - Bilancia
Modalità fissa: il principio di depolarizzazione - Urano
Modalità mobile: il principio di comunicazione: Mercurio – Gemelli
Illustrazione dei diversi principi di Aria
Loro manifestazione a livello del corpo, sia come parti del corpo che come sintomi.
Cenni alla segnatura delle piante appartenenti a Aria.
Meditazioni e mandala di Aria.

ELEMENTO ACQUA

V Livello – 1 week

Modalità cardinale: il principio di fertilità e ritmo - Luna
Modalità fissa: il principio di trasformazione - Plutone
Modalità mobile: il principio di trascendenza - Nettuno
Illustrazione dei diversi principi di Acqua.
Loro manifestazione a livello del corpo, sia come parti del corpo che come sintomi.
Cenni alla segnatura delle piante appartenenti a Acqua.
Meditazioni e mandala di Acqua



SCIENZE DELLE ENERGIE SOTTILI

BIOENERGIA E CAMPI SOTTILI

**Lo studio del corpo energetico e dei campi aurici sottili
con la Dr.ssa Elisabetta Canetta**

Comprendere le connessioni tra la struttura energetica, coscienza e realtà quotidiana, con un approccio che unisce teoria, pratica e trasformazione personale.

Questo percorso formativo esplora l'essere umano come espressione dinamica di **energia vitale**, integrando antiche tradizioni spirituali e moderne scoperte scientifiche. Attraverso lo studio dei **chakra**, dei **corpi sottili** e del **risveglio della Kundalini**, il programma guida alla comprensione delle connessioni tra struttura energetica, coscienza e realtà quotidiana, con un approccio che unisce teoria, pratica e trasformazione personale.

Nel quadro quadriennale, si approfondiscono:

- **Il sistema dei chakra** come mappa sacra del sé, analizzando squilibri, traumi e tecniche di riarmonizzazione.
- **La Kundalini** e il suo ruolo nel risveglio dell'energia vitale, con attenzione alle tappe di sviluppo dei corpi sottili e alle sfide del percorso tantrico.
- **L'interazione tra sonno, veglia e realtà multidimensionali**, esplorando i sette tipi di sogno e le potenzialità dell'ecoscienza.
- **Strumenti pratici** per lavorare con il prana, gestire tensioni energetiche e navigare le esperienze di vita/morte nei corpi sottili.

Il programma combina meditazioni, tecniche vibrazionali e studio delle geometrie sacre, offrendo una visione olistica dove scienza e spiritualità convergono per favorire un'autentica **evoluzione della coscienza**.

PROGRAMMA dei 4 anni

Il Sistema dei Chakra

I centri sacri del sé

Alla scoperta del ponte arcobaleno

I 7 Chakra visti uno per uno :

- Schiudere i petali
- Crescere il loto
- Traumi e violenze
- Struttura caratteriale



ESSENZA NATURA
Academy

Essenza Natura di Lara Amantia

Via Provinciale n.60 - 50037 Scarperia e San Piero (FI)
PIVA 06657080484

essenzanaturae.it
info@essenzanaturae.it - lara.amantia@pec.it

- Eccesso e carenza
- Ripristinare il loto

Ritorno al sacro

Le sfumature arcobaleno

Il risveglio di Kundalini

Essere umano come arcobaleno

Kundalini e il risveglio dell'energia vitale

Tappe di sviluppo dei corpi sottili

Basi di armonia nei primi 3 corpi

Possibilità di conoscere i corpi sottili

Tipi di sogno e 7 tipi di realtà

Natura e potenzialità dei Chakra

Sonno e veglia dei Chakra

Tensione e rilassamento nei corpi sottili

Esperienza della morte e della vita nei corpi sottili

Attivazione ecoscienza dei corpi sottili

Manifestazione del prana nei corpi sottili

Tantra e mondo dei Chakra

Distrazioni nel cammino del Tantra

Difficoltà di esprimere il mondo interno della coscienza



ENERGETICA PSICO-SPIRITUALE

con Maria Mangiacasale

L'integrazione fra mente e spirito come un viaggio interiore che ci aiuta a osservare noi stessi nel contesto delle nostre relazioni e dell'ambiente che ci circonda.

Il guaritore spirituale è qualcuno che accompagna gli altri in un percorso di auto-scoperta e guarigione, aiutandoli a ritrovare l'equilibrio interiore e a vivere una vita più autentica e significativa. La guarigione spirituale è un viaggio di scoperta interiore che ci porta a osservare noi stessi nel contesto delle nostre relazioni e dell'ambiente che ci circonda. In questo percorso, impariamo a riconoscere ciò che non è in armonia con la nostra essenza più profonda e a trasformarlo grazie a diverse tecniche e sistemi che scopriamo lungo il cammino. La guarigione spirituale non si limita a considerare i malesseri fisici, ma si estende anche alle difficoltà quotidiane che consumano la nostra energia vitale, portandoci a uno stato di deperimento e apatia. Questo può sfociare in problemi come ansia o depressione, difficoltà relazionali e persino conflitti con aspetti di vita come il rapporto con il denaro.

PROGRAMMA dei 4 anni

Premessa : chi è il guaritore spirituale e le azioni da compiere per diventare guaritore spirituale

- Come si sviluppano i talenti per diventare guaritore spirituale
- Pulizia dei propri chakra e corpi sottili
- Pulizia del luogo dove avvengono gli incontri terapeutici
- Meditazione e incontro con la propria guida spirituale
- Guarigione ancestrale, chiedere il permesso agli avi per diventare guarigione spirituale
- Chiedere il permesso a Madre terra
- Chiedere il permesso al corpo emozionale ed eterico del cliente

L'incontro terapeutico

- Connessione con il proprio sé divino ed il sé divino dell'altro per individuare il trattamento da fare
- Ascolto e presenza
- Empatia e assenza di giudizio
- Quale postura energetica mantenere durante il trattamento
- Apertura del cuore ed assenza di pensieri personali



- Collegamento con la propria guida interiore
- Chiusura del trattamento con distacco e rilascio dell'energia dell'altro
- Stabilire il prossimo incontro

Le tecniche che il guaritore spirituale potrà utilizzare per il trattamento

- Pulizia dei chakra e dei corpi sottili da : entità parassite, attaccamenti ancestrali,
- Riparazione aurica da buchi, strappi, ricordi e legami
- Riportare il cliente al centro del proprio sé divino
- Interventi di varia natura per riportare l'armonia nel corpo fisico
- Malattie karmiche e legami con l'albero genealogico che impediscono un recupero della salute soddisfacente
- Riconnesione con il corpo causale per ottenere una armonizzazione completa
- Malattie psichiche: come intervenire con le pulizie e le riconnesioni
- Malattie spirituali: come collegare il cliente con il proprio progetto originario di vita
- Guarigioni relazionali: il partner, la famiglia di origini i figli, le amicizie i colleghi
- La famiglia dell'anima, come incontrare persone di aiuto e sostegno
- Guarigione del pianeta

Tecniche di pulizia dei chakra e varie con

- Imposizione delle mani
- Utilizzo del pendolo
- Utilizzo della geometria sacra con i cristalli e le pietre
- Uso degli olii essenziali
- Utilizzo dei 7 raggi di colore
- Pulizia con la fiamma viola
- Il counseling spirituale: meditazione e preghiera
- Formazioni di gruppi a tema per il sostegno emotivo spirituale
- Pulizia dei luoghi e delle persone
- Accompagnare i parenti e le persone nella fase finale della vita
- Accompagnare il disincarnato nei piani sottili
- Incontri di supervisione per il guaritore per proseguire la propria evoluzione
- Varie ed eventuali



OLTRE IL VELO

con Maria Mangiacasale

Impariamo a trasformare la fine della vita in un momento di pace e significato profondo.

Un percorso profondo e trasformativo che guida alla comprensione consapevole del ciclo della vita, dalla preparazione al morire fino all'accompagnamento nel passaggio e oltre. Attraverso l'incontro con la dimensione spirituale, emotiva e relazionale del pre-morte e del post-morte, impariamo a sostenere il morente e chi resta con compassione, rispetto e presenza autentica, offrendo strumenti per vivere la fine della vita come un'esperienza di crescita, pacificazione e significato profondo.

PROGRAMMA

Pre-nascita e Nascita

1. Cosa hai scelto prima di nascere?
2. Chi hai scelto come anima gemella prima si nascere?
3. Chi hai deciso di essere?

Morte e post- morte

1. Perché temiamo tanto la morte
2. Consapevolezza della vita
3. Il sonno e la morte
4. Nessuno nasce e nessuno muore
5. Dalla vita alla morte dalla morte alla vita
6. Corpo fisico corpo mentale e corpo astrale
7. Cos'è il mondo astrale
8. Perché è difficile rendersi immediatamente conto della morte
9. Vari tipi di morte (improvvisa, da trauma, infarto, suicidio, per cause naturali, per annegamento, per soffocamento, per fiamme, per avvelenamento, ecc)
10. Incapacità di accettare la propria morte
11. Coma e stato vegetativo
12. La morte in seguito a lente agonie
13. Morte di animali e di mondo astrale
14. Morte di parte e morte in sala operatoria
15. Morte dei bambini
16. Morte di un nascituro
17. Stragi e morti di più persone contemporaneamente
18. Morte per overdose
19. Legame invisibile con i defunti.
20. Gli antenati



- 21.L'albero genealogico
- 22.Come comunicare con i defunti

Accompagnamento ai morenti

L'accompagnamento ai morenti è un percorso di supporto empatico e rispettoso che aiuta la persona nel delicato passaggio finale, favorendo l'accettazione della morte attraverso l'ascolto attivo, la presenza consapevole e strumenti naturali come le essenze floreali per lenire ansie e paure. Questo accompagnamento sostiene anche i familiari, offrendo conforto e aiuto nel vivere il momento con serenità e dignità.

CROMOTERAPIA

Una tecnica terapeutica che unisce i principi dell'agopuntura alle vibrazioni di colore

La Cromopuntura è una tecnica terapeutica che unisce i principi dell'agopuntura e della cromoterapia, utilizzando fasci di luce colorata applicati su punti specifici del corpo, spesso corrispondenti ai meridiani energetici dell'agopuntura o a zone riflesse. Questa terapia mira a riequilibrare l'energia dell'organismo e a stimolare i processi di autoguarigione, agendo non sul sintomo diretto ma sul disturbo energetico di base che lo ha generato. Insegna a utilizzare la luce colorata per stimolare i punti energetici del corpo, favorendo l'armonia e l'autoguarigione attraverso un approccio olistico e personalizzato.

Programma

- Introduzione alla cromopuntura secondo Peter Mandel, il naturopata tedesco che ha sviluppato questa tecnica.
- Studio del significato e delle vibrazioni dei colori, con esperienze pratiche di "bagno di colore".
- Applicazione pratica della luce colorata su punti di agopuntura, con trattamenti specifici per il riequilibrio energetico.
- Approfondimento dei trattamenti endocrini, linfatici, e di armonizzazione energetica su varie parti del corpo (orecchio, gamba, ecc.).
- Uso di strumenti come la penna ottica per l'irradiazione dei colori.



INTELLIGENZA RELAZIONALE E CONSAPEVOLEZZA FAMILIARE

LA RELAZIONE D'AIUTO PROFESSIONALE con Simona Conforti

Un percorso per sviluppare ascolto empatico, presenza autentica e sostegno consapevole nell'incontro con l'altro

Il corso si propone di guidare gli studenti nello sviluppo delle competenze fondamentali per **instaurare una relazione di aiuto autentica, consapevole e professionale con il cliente.**

L'obiettivo del corso è offrire agli studenti **strumenti concreti per entrare in relazione con il cliente** in modo centrato, empatico e professionale, valorizzando **l'ascolto, il rispetto e la consapevolezza.**

Attraverso una combinazione di teoria ed esercitazioni pratiche, esploreremo tre aree chiave:

1. La relazione di aiuto professionale

Analizzeremo cosa si intende per "relazione di aiuto", approfondendo i principali fattori che ne favoriscono o ostacolano l'efficacia.

Tratteremo temi come:

- Ostacoli alla percezione
- Meccanismi di resistenza e repressione
- Transfert e controtransfert
- Alleanza operativa
- Cause comuni di insuccesso nella relazione

Il tutto accompagnato da momenti di riflessione e simulazioni pratiche.

2. Comunicazione efficace

Studieremo i principi della comunicazione consapevole e il modo in cui essa influisce sulla qualità della relazione.

Approfondiremo:



- Le barriere comunicative
- Il linguaggio verbale e non verbale
- Gli stili comunicativi
- L'ascolto attivo e il feedback fenomenologico
- La riformulazione, l'empatia e la presenza

Anche in questo modulo saranno previste esercitazioni per mettere in pratica quanto appreso.

4. Intelligenza emotiva

Particolare attenzione sarà dedicata alla consapevolezza del proprio corpo come strumento di ascolto e presenza, e allo sviluppo dell'intelligenza emotiva come competenza essenziale per la relazione d'aiuto.

INTRODUZIONE alla PSICOGENEALOGIA

Comprendere le proprie radici per costruire il proprio benessere

La psicogenealogia è una disciplina che esplora le influenze delle dinamiche familiari e genealogiche sulla vita e sul benessere dell'individuo. Nasce dall'integrazione tra psicologia, naturopatia e approcci olistici, con l'obiettivo di comprendere come le esperienze, le emozioni e i "programmi" tramandati nelle generazioni precedenti possano influenzare la salute psico-fisica e i comportamenti delle persone oggi.

Perché la Psicogenealogia in Naturopatia?

La naturopatia, nel suo approccio globale all'individuo, riconosce che il benessere non dipende solo da fattori fisici, ma anche da quelli emotivi, mentali e relazionali. La psicogenealogia permette di individuare eventuali squilibri o "blocchi" che derivano da storie familiari irrisolte, aiutando il soggetto a riconoscere e sciogliere questi legami invisibili per favorire un processo di autoconoscenza e di riequilibrio psicofisico

Temi Fondamentali della Psicogenealogia in Naturopatia

- Studio dell'albero genealogico per individuare schemi ripetitivi o traumi trasmessi
- Analisi della storia familiare
- Utilizzo di tecniche naturali, olistiche, atti simbolici (meditazione, scrittura, arte) per favorire la consapevolezza e la trasformazione dei condizionamenti ereditati
- Promozione dell'autonomia e della responsabilità personale nel percorso di benessere



SPIRITUALITA' ANIMALE

con Mara Sardi

Un cammino per riscoprire la connessione profonda con gli animali come guide spirituali, custodi di saggezza e riflesso della nostra anima

lo studio del sistema energetico degli Animali e dei loro Chakra messi a confronto con quelli Umani per comprendere ciò che profondamente e spiritualmente ci lega e quanto sia evolutivo camminare insieme nel rispetto dell'animalità che abita dentro ognuno di noi.

- Chakra Animali
- Pietre e Cristalli per Animali
- Comunicazione empatica con animali
- Accompagnamento alla morte
- Animali di potere



ENERGIE IN LIBERO MOVIMENTO

con Mara Sardi

Un viaggio di movimento corporeo per liberare l'energia vitale, armonizzare corpo e spirito e creare connessioni profonde nel cerchio del gruppo

La respirazione, danzare gli organi, tamburi, battere a terra, sentirsi liberi, sentire le proprie radici, la danza del sole, la danza della luna, danzare le erbe, le pietre, gli animali, il maschile, il femminile, il fuoco, la passione, e molto molto altro.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO I Anno

Elemento **Terra**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando a ritmo del battito della Terra contatta le proprie radici ed esprime la vita in tutto il suo vigore.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO II Anno

Elemento **Acqua**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando a ritmo dello scorrere dell'Acqua si fonde con il flusso vitale della purificazione, della vita, della nascita e della rinascita.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO II Anno

Elemento **Fuoco**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando libera la Fiamma vitale, si connette al Sole e diventa lui stesso fonte di luce.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO IV Anno

Elemento **Aria-Etere**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando a ritmo del proprio respiro esprime la vita e si espande fondendosi con tutti i respiri e tutte le forme materiche ed eteriche del Creato.

LA MELA MAI MANGIATA : I Anno - Webinar

Un viaggio storico-spirituale in cui riscoprire il senso Divino del Sacro equilibrio tra energie femminili ed energie maschili partendo dal vero significato della simbologia di Adam ed Eva, al fine di sgretolare paradigmi e distanze tra Donne e Uomini, ritrovare la forza evolutiva ed ancestrale che ci unisce e tornare ad essere insieme i co-creatori della più elevata spiritualità.



SVILUPPO PROFESSIONALE

Un percorso per acquisire competenze professionali solide, guidate da principi etici, norme legislative e codici deontologici, per esercitare con responsabilità integrità e rispetto

Questa materia ha l'obiettivo di **formare professionisti competenti nella gestione etica, legale e strategica** della pratica naturopatica, con focus su reti collaborative, marketing responsabile e sviluppo di carriera.

1. Sviluppo Professionale con Acuvena

- Integrazione tra naturopatia e medicina convenzionale: collaborazioni con figure sanitarie e approccio multidisciplinare
- Strumenti operativi: gestione della clientela, organizzazione dello studio, uso di piattaforme digitali per consulenze.
- Casi studio: analisi di modelli di successo nella cura integrata del benessere

2. Marketing Etico nella Naturopatia

- Principi fondamentali: ascolto attivo, comunicazione non manipolativa, creazione di valore condiviso
- Dalla transazione alla relazione: strategie per fidelizzazione e passaparola attraverso contenuti educativi (es. webinar, guide gratuite)
- Strumenti digitali: social media per divulgazione scientifica, blog tematici, newsletter incentrate su benessere olistico

3. Reti Professionali e Collaborazioni

- Il valore della rete: sinergie con centri benessere, erboristerie e farmacie
- Esempi pratici: adesione a reti strutturate per supporto tra colleghi e visibilità territoriale
- Progetti comuni: organizzazione di eventi, workshop e campagne di promozione della salute comunitaria

4. Etica, Legislazione e Deontologia con Sinape

- Normativa di riferimento: inquadramento giuridico della professione, limiti e responsabilità legali
- Codice deontologico: riservatezza, conflitti d'interesse, aggiornamento continuo
- Casi critici: gestione di situazioni borderline (es. sovrapposizioni con atti medici, pubblicità ingannevoli)

5. Opportunità Professionali e Carriera

- Sbocchi lavorativi: libera professione, collaborazioni in centri termali, consulenze per aziende del settore wellness
- Specializzazioni: nutrizione olistica, floriterapia, tecniche di gestione dello



stress

- Business plan: modelli economici sostenibili, pricing strategy, diversificazione dell'offerta (es. pacchetti benessere)

