

ESSENZA NATURA ACADEMY

Scuola di Naturopatia ad indirizzo Mediterraneo integrato

CROMOTERAPIA

Con Agnese Fedi

La cromoterapia, chiamata anche terapia del colore, è una pratica che utilizza le frequenze luminose dei colori per sostenere il benessere psico-fisico. Ogni colore corrisponde a una specifica lunghezza d'onda e a una frequenza vibrazionale, e influenza il nostro sistema nervoso e il nostro umore.

Il colore ha un linguaggio semplice e diretto e un grande potere trasformativo: non è solo estetica, ma esperienza, ascolto, percezione e consapevolezza. Questo corso è un viaggio di conoscenza di sé attraverso l'uso consapevole del colore, per arrivare a sentire e incarnare tutto il proprio potenziale ancora inespresso.

PROGRAMMA

1. **Cos'è il colore:** proprietà fisiche della luce, spettro cromatico e rapporto tra colore e frequenza.
2. **La mappa dei colori:** significati simbolici e corrispondenze con i chakra, gli organi, le ghiandole e i sistemi energetici.
3. **Come lavorano i colori su di noi:** i diversi livelli e piani di azione (fisico, emotivo, energetico).
4. **Applicazioni pratiche:** tecniche di luce e filtrazione, uso di lampade, gel e ambientazioni cromatiche, per il riequilibrio emozionale.
5. **Integrazione con altri strumenti:** come combinare la cromoterapia con cristalli, oli essenziali, acque vibrazionali, fitoterapia e aromaterapia.
6. **Esperienza con meditazione, musica e bagno di colore.**
7. **Laboratorio esperienziale:** esercitazioni pratiche, case study e progettazione di trattamenti personalizzati.
8. **“Explora yourself”: la luce e l'ombra del colore:** i colori che ci attraggono e quelli che ci respingono; imparare il linguaggio del colore attraverso il suo codice di luce.