PRATICHE DI AUTOCURA
Educazione al benessere
con insegnanti integrate
ON LINE

La vera autocura è l'arte di riconnettersi alla propria matrice originaria, integrando il corpo fisico, i campi energetici sottili e la percezione dello spirito. Questo percorso nasce come uno spazio sacro e formativo dedicato alla riscoperta della sovranità personale e dell'armonia interiore.
Attraverso un dialogo profondo tra scienza moderna e sapienze tradizionali — dalla visione quantistica della materia alla pulizia dei corpi sottili, fino all'alchimia trasmutativa della Fiamma Viola — l'allievo viene guidato a comprendere la realtà non più come un insieme rigido, ma come un flusso vibratorio plasmabile con la consapevolezza, il suono, il colore e l'intenzione.

Un itinerario completo per acquisire strumenti autonomi, sicuri ed efficaci, capaci di trasformare la quotidianità in un atto continuo di consapevolezza, presenza ed educazione olistica.

PROGRAMMA

PRATICHE DI AUTOCURA
Educazione al benessere
con insegnanti integrate
ON LINE

La vera autocura è l'arte di riconnettersi alla propria matrice originaria, integrando il corpo fisico, i campi energetici sottili e la percezione dello spirito. Questo percorso nasce come uno spazio sacro e formativo dedicato alla riscoperta della sovranità personale e dell'armonia interiore.
Attraverso un dialogo profondo tra scienza moderna e sapienze tradizionali — dalla visione quantistica della materia alla pulizia dei corpi sottili, fino all'alchimia trasmutativa della Fiamma Viola — l'allievo viene guidato a comprendere la realtà non più come un insieme rigido, ma come un flusso vibratorio plasmabile con la consapevolezza, il suono, il colore e l'intenzione.

Un itinerario completo per acquisire strumenti autonomi, sicuri ed efficaci, capaci di trasformare la quotidianità in un atto continuo di consapevolezza, presenza ed educazione olistica.

PROGRAMMA

1. **Le pratiche igienistiche nella tradizione mediterranea– Lara Amantia –** 1 incontro

L'Antico Egitto e la Mesopotamia: La nascita della detergenza e della cosmesi sacra tra bagni nel Nilo, natron, ceneri vegetali e unguenti profumati per proteggere la pelle dal sole e dal deserto.
La Grecia Antica e il culto del corpo: L'igiene tra medicina ippocratica e ginnasio, l'abluzione rituale nei santuari e l'uso di oli d'oliva e strigile per detergere senza acqua.
L'Impero Romano e la civiltà delle terme: Il percorso idroterapico (frigidarium, tepidarium, calidarium) come rito medico, sociale e igienico quotidiano accessibile a tutti.
Il Medioevo mediterraneo e l'eredità araba: L'incontro tra le stufe medievali europee, l'hammam islamico e i saperi della Scuola Medica Salernitana, fino alla nascita e diffusione dei primi saponi solidi all'olio d'oliva (Aleppo e Marsiglia).

2. **La visione quantistica dell'energia e della materia** – **Chiara Zagonel** – 1 incontro

L'equivalenza massa ed energia di Einstein
La quantizzazione dell'energia
Le onde di materia
La materia come stato energetico
Il livello misurabile della realtà e quello sottostante

3. **Chakra e Campi sottili** – **Elisabetta Canetta** – 8 incontri

Anatomia Energetica e Campi Sottili
- *Contenuto:* Introduzione alla visione energetica dell'essere umano. Che cosa sono le energie del corpo, i canali di flusso (nadi/meridiani) e la struttura generale del sistema aurico come interfaccia tra la materia e lo spirito.

Primo Chakra (Muladhara) e il Corpo Fisico/Eterico
- *Contenuto:* Radicamento, sopravvivenza, stabilità e connessione con la terra. Esplorazione del primo chakra e del corpo eterico (la matrice energetica più vicina alla densità fisica).

Secondo Chakra (Svadhisthana) e il Corpo Emozionale
- *Contenuto:* Acqua, fluidità, creatività, emozioni e relazioni. Studio del secondo chakra in correlazione con il corpo astrale o emozionale, sede dei moti affettivi e della risonanza empatica.

Terzo Chakra (Manipura) e il Corpo Mentale Inferiore
- *Contenuto:* Il fuoco interiore, la forza di volontà, il potere personale e la digestione delle esperienze. Collegamento con il corpo mentale inferiore, legato ai pensieri lineari, alla logica e alla strutturazione dell'Io.

Quarto Chakra (Anahata) e il Corpo Astrale/Ponte

- *Contenuto:* Il centro dell'equilibrio, l'amore incondizionato e la compassione. Analisi del quarto chakra come cuore energetico e ponte alchemico tra i tre centri inferiori (materiali/istintivi) e i tre superiori (spirituali).

Quinto Chakra (Vishuddha) e il Corpo Eterico Matrice

- *Contenuto:* La comunicazione, l'ascolto, la verità autentica e la risonanza creativa del suono. Esplorazione del quinto chakra e del corpo eterico superiore, spazio della manifestazione e dell'espressione del sé.

Sesto Chakra (Ajna) e il Corpo Celestiale

- *Contenuto:* L'intuizione, la visione interiore, la percezione sottile e la chiarezza della mente superiore. Studio del terzo occhio e del corpo celestiale, sede della coscienza spirituale e dei piani archetipici.

Settimo Chakra (Sahasrara) e il Corpo Keterico/Causale

- *Contenuto:* La connessione cosmica, la trascendenza, la spiritualità universale e la sintesi di tutto il sistema. Approfondimento del settimo chakra e del campo aurico più sottile, che unisce l'individuo al Tutto.

4. **Visualizzazione – Meditazione** – **Lara Amantia** – 1 incontro

Il confine sottile: Che differenza c'è tra Visualizzare e Meditare?

- *La Visualizzazione (Attiva):* L'uso consapevole della forza creatrice dell'immaginazione e del pensiero per plasmare immagini mentali nitide, dirigere l'energia, riprogrammare gli schemi interiori e attivare risonanze specifiche
- *La Meditazione (Ricettiva):* L'arte del non-fare, dell'osservazione silenziosa, del distacco dal flusso compulsivo dei pensieri e dell'abbandono alla presenza pura. Non si "crea" nulla, si fa spazio per accogliere ciò che è.

La Biomeccanica e l'Alchimia dell'Immaginazione

- Come il cervello e il sistema nervoso rispondono alle immagini interne attraverso la neuroplasticità e la risposta biologica agli stimoli visivi.
- Il ruolo dell'emozione e della consapevolezza sensoriale: perché una visualizzazione funziona solo se viene *sentita* e non semplicemente pensata.

Pratica Guidata

5. **Decreti e affermazioni – Maria Mangiacasale**

Potere della parola
Struttura dei decreti
Creazione di decreti personali

6. **Musica come Terapia – Datura Martina Lo Conte**– 1 incontro

Partendo da come percepiamo il suono e dallo studio della Serie Armonica Naturale, verranno analizzati i principi fisici e biologici che regolano la vibrazione sonora e il suo impatto sul corpo umano. Il modulo include un focus specifico sul rapporto tra voce e potere personale: come ritrovare la propria voce autentica per esprimere la propria essenza e relazionarci con il mondo. Attraverso esercizi pratici i partecipanti

impareranno a utilizzare la voce come atto di liberazione, centratura e come mezzo di comunicazione efficace.

7. **I Canti medicina – Datura Martina Lo Conte** – 1 incontro

Un viaggio nelle tradizioni vocali e di guarigione del Mediterraneo e oltre. Esploreremo come il canto, sia stato da sempre uno strumento di connessione tra corpo, mente e comunità. Analizzeremo le caratteristiche dei canti medicina, dal ritmo del tamburo all'utilizzo della voce, la loro connessione con i riti di passaggio e le fasi più importanti della vita in cui essi accompagnavano individui e comunità. Verranno trasmessi alcuni canti medicina del mediterraneo.

8. **Rituali, cerimonie oracoli ed amuleti** – Lara Amantia – 1 incontro

I Rituali e le Cerimonie esplora il valore del tempo sacro e dei gesti intenzionali.
Amuleti e Protezione analizza la funzione degli oggetti scelti o preparati per schermare il campo energetico, allontanare le influenze dense e custodire la vitalità personale.
Talismani e Attrazione approfondisce l'arte di caricare e consacrare gli oggetti materiali affinché agiscano come fari magnetici, capaci di attrarre specifiche frequenze, virtù e intenti benefici.
Il Linguaggio degli Oracoli esamina l'uso degli strumenti divinatori tradizionali non come mera previsione del futuro, ma come specchio dell'anima e dialogo intuitivo con gli archetipi e le forze sottili.

9. **La mela mai mangiata – Mara** – 1 incontro

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.

10. **Le segnature – Elena –** 1 incontro

L'Arte della Segnatura: Il valore terapeutico e simbolico delle antiche formule tradizionali tramandate oralmente per alleviare il dolore e la malattia.
Il Passaggio del Sapere: La trasmissione generazionale del rito, tra gesti rituali, segreti verbali e simboli sacri.
Tradizione e Campi Sottili: La connessione tra la parola, l'intenzione del segnatore e la risonanza energetica nel processo di guarigione popolare.

11. **Il potere della Scrittura e della Scrittura** – Elena – 1 incontro

La Parola Scritta come Rito: Il valore sacrale della scrittura nelle tradizioni antiche, dove i testi, i simboli e i caratteri tracciati avevano una funzione protettiva, evocativa e trasmutativa.

La Scrittura di Sfiato ed Espressione: L'uso della pagina scritta come specchio e alchimia interiore per liberare le emozioni dense, riordinare i pensieri e dare forma alla propria verità.
Il Testo come Medicina: La lettura intesa non come semplice acquisizione di informazioni, ma come incontro con archetipi e frequenze in grado di risuonare con l'anima.
Biblioterapia Energetico-Narrativa: L'applicazione pratica dei testi, delle narrazioni e della scrittura consapevole come strumenti di autocura, riallineamento e trasformazione personale.

12. **Il potere energetico dei Colori – Agnese**

La Fisica della Luce e della Vibrazione esplora come ogni colore dello spettro visivo corrisponda a una specifica frequenza d'onda energetica capace di interagire direttamente con il nostro campo sottile.
Corpi Sottili e Centri Energetici approfondisce il legame profondo tra le tonalità cromatiche e il sistema dei chakra, per comprendere come l'energia del colore influisca sul corpo e sulle emozioni.
Cromoterapia Applicata introduce l'uso consapevole dei colori attraverso la luce, gli abiti, l'ambiente e la visualizzazione per ristabilire l'equilibrio psicofisico nella quotidianità.
Il Simbolismo Interiore analizza il significato archetipico dei colori nella tradizione e nell'alchimia, considerati vere e proprie chiavi di lettura per la trasformazione e l'espressione dell'anima.

13. **Il potere esoterico dei Colori – Maria**

Le Sacre Fiamme e la Tradizione Esoterica introduce la dottrina universale dei Grandi Raggi cosmici, esplorando l'origine e la natura di queste correnti di energia spirituale che plasmano i mondi visibili e invisibili.
Le Fiamme e i Maestri dell'Ascensione approfondisce il legame tra i diversi Raggi puri e le gerarchie spirituali della tradizione, comprendendo come ciascuna fiamma custodisca una specifica virtù e frequenza evolutiva.

14. **Purificazione nelle tradizioni - Lara** – 1 incontri

Il Principio della Purificazione esplora il significato universale del rito di pulizia e azzeramento nelle antiche culture, inteso non solo come igiene fisica, ma come liberazione energetica per ristabilire l'armonia originaria dell'individuo.
La Purificazione della Mente e del Cuore esamina le antiche discipline interiori di raccoglimento e silenzio, volte a mondare il pensiero e le emozioni dense per riconnettersi alla propria purezza essenziale.

15. **Introduzione alla Fiamma Viola - Maria**

Origini storiche ed esoteriche
I Maestri della Tradizione
Saint Germain e il Settimo Raggio

Meditazione introduttiva

16. **Trasmutazione e Purificazione - Maria**

Cos'è la trasmutazione energetica
Energia personale e campi vibratori
Differenza tra guarigione e trasformazione
Esercizi di percezione energetica

17. **Il simbolismo del colore viola - Maria**

Significato spirituale
Chakra della corona e chakra transpersonali
Alchimia interiore
Visualizzazione guidata

18. **Come agisce la Fiamma Viola - Maria**

Pulizia energetica
Trasformazione delle emozioni dense
Liberazione di schemi ripetitivi
Pratica guidata

19. **Meditazione con la Fiamma Viola - Maria**

Preparazione dello spazio
Respirazione consapevole
Tecnica base di immersione
Pratica completa

20. **Fiamma Viola e Karma - Maria**

Concetti tradizionali di karma
Responsabilità personale
Trasformazione delle esperienze
Pratica guidata

21. **Pulizia energetica degli ambienti - Maria**

Casa
Luoghi di lavoro
Oggetti personali
Rituali semplici e sicuri