

yoga ed erbe

fertili semi di consapevolezza...

YOGA ED ERBORISTERIA
A CURA DELLO STAFF DI SPAZIOCORPO
IN COLLABORAZIONE
CON L'ACCADEMIA DELLE ARTI ERBORISTICHE

**Da sabato 7 ottobre a sabato 16 giugno,
Roma, lo Studiolo**

yoga ed erbe

YOGA ED ERBORISTERIA
A CURA DELLO STAFF DI SPAZIOCORPO
IN COLLABORAZIONE
CON L'ACCADEMIA DELLE ARTI ERBORISTICHE

Da sabato 7 ottobre 2017 a sabato 16 giugno 2018,
10 incontri dalle 10:00 alle 17:30 a Lo Studiolo.

Il corso

È un corso base, pensato per fornire strumenti di comprensione globale della natura sistemica dell'essere umano. Durante gli incontri lo studente acquisirà gli strumenti per abbinare alla pratica Yoga indicazioni erboristiche per il riequilibrio e la salute.

Docenti

Yoga: lo staff di Spaziocorpo con Benedetta Capanna, Olivia Casadei, Alessandra De Castro, Cinzia Monti, Elisabetta Petrocchi

Erboristeria: Luisa Romandini docente di Farmacognosia e Tecniche di Laboratorio galenico, presso la Scuola Comunale Arti e Mestieri - Scienza e Tecnica del Comune di Roma.

Destinatari

Il corso è aperto a tutti, a chi desidera mantenersi in buone condizioni di salute e a chiunque, professionalmente, si occupa del benessere altrui (personale sanitario, naturopati, counselor, erboristi, insegnanti e praticanti di yoga, etc.)

Durata

10 incontri il sabato dalle 10:00 alle 17:30 (con pausa pranzo).

Date

2017: 7 ottobre; 11 novembre.

2018: 13 gennaio; 24 febbraio; 3 marzo; 17 marzo; 14 aprile; 5 maggio; 26 maggio; 16 giugno.

Dove

A Roma, presso Lo Studiolo di Spaziocorpo in via E. Stevenson 24 (Cortile Palazzi Federici, zona V.le XXI Aprile/Piazza Bologna).

Costo

600 euro

Info e iscrizioni

Tel: 340.7772363 · e-mail: corsi@spaziocorpo.it

Programma

*“Il mistero della vita non è un problema da risolvere ma una realtà da sperimentare”
(Van Der Leeuw).*

10:00 /13:00 Yoga e laboratorio di movimento

Diamo la parola al corpo: yoga regolativo e sistemico e atelier di movimento per il riequilibrio e la salute. Verranno esplorati i piani spaziali e i diversi sistemi corporei, con particolare attenzione alla respirazione, alla struttura muscolo scheletrica, al sostegno degli organi, al sistema dei fluidi, e alla qualità vibrante delle ghiandole endocrine.

Una delle difficoltà che incontra l'uomo occidentale è quella di esprimere fatti soggettivi per mezzo di concetti indiani, per questo il nostro approccio integra lo yoga con atelier di movimento e anatomia esperienziale come valido aiuto per il processo di embodiment.

15:00 /17:30 Lezioni di erboristeria

Lo studio della materia Erboristica, finalizzato alla diffusione di fertili semi di consapevolezza utili alla salute e al benessere della persona, consentirà di acquisire le primarie informazioni per comprendere le dinamiche funzionali e le metodiche di utilizzo delle erbe spontanee e coltivate.

Le singole piante, verranno esaminate nella loro struttura botanica e nel contenuto di sostanze funzionali (farmacognosia); si apprenderà l'uso salutistico di ciascuna di esse; si elaboreranno formulazioni galeniche e fitocosmetiche utili, nella quotidianità, al mantenimento del proprio benessere.

Calendario

7 OTTOBRE

10:00 / 13:00

Presentazione del corso e dei partecipanti. Gli asana dello Yoga, la grammatica.
Posizioni in piedi, sedute, in avanti, torsioni, capovolte, archi.
Utilizzo dei supporti nello yoga per una pratica consapevole.

15:00 / 17:30

Introduzione alla materia erboristica.
L'uso millenario di piante medicamentose, in area Mediterranea.

11 NOVEMBRE

10:00 / 13:00

Impariamo a respirare! Atelier su cinetica respiratoria e pranayama.

15:00 / 17:30

Introduzione al profumo. Gli antichi aromi dell'area Mediterranea.
I componenti delle sostanze volatili nei fiori, foglie, legni, resine e cortecce
Metodi estrattivi. La memoria olfattiva. Monografie delle piante più usate nell'arte profumaria

13 GENNAIO

10:00 / 13:00

Il sostegno degli organi nella pratica dello yoga. Andare in profondità.

15:00 / 17:30

Le piante depurative per mantenere il fisico in forma. Erbe amare depurative della tradizione contadina, infusi e decotti, composizione di tisane, preparati ad uso preventivo delle patologie a carico dell'apparato digerente e ricette culinarie.

L'Ortica, la Cicoria, il Tarassaco, la Malva.

24 FEBBRAIO

10:00 / 13:00

Yoga per riattivare i fluidi e armonizzare il flusso di energia.

Il saluto al sole (Surya namaskara).

15:00 / 17:30

Le piante drenanti attive sul metabolismo e sulla cellulite

I rimedi fitoterapici volti a ripristinare il giusto equilibrio del sistema circolatorio, riattivando allo stesso tempo il metabolismo con piante riducenti. Gli ingredienti e la composizione di un olio da massaggio e di un fango.

Le Alghe, la Centella, il Rusco, il Caffè verde.

3 MARZO

10:00 / 13:00

Atelier sul pavimento pelvico. Come tonificare e rilassare il perineo superficiale e profondo per una maggiore elasticità dei tessuti e per migliorare la postura.

15:00 / 17:30

Le piante diuretiche. Le erbe attive nel contrastare la ritenzione dei liquidi, i gonfiori e le infiammazioni delle vie urinarie.

Le piante utili contro i disturbi, femminili e maschili, più frequenti a carico dell'apparato genitale, nelle varie età della vita.

Ciliegio, Pilosella, Tiglio, Betulla, Uva ursina, Achillea.

17 MARZO

10:00 / 13:00

Atelier di Educazione Somatica: il rolling energetico e consapevole (Yamuna Body Rolling) per le ossa. Scopriamo i percorsi dei meridiani.

15:00 / 17:30

Le piante del sistema osteo articolare. Come rinforzare il nostro apparato scheletrico con erbe rimineralizzanti e alleviare dolori reumatici che colpiscono muscoli e articolazioni.

L'uso delle resine quali Incenso e Boswellia.

Ingredienti e composizioni di unguenti balsamici.

Artiglio del diavolo, Equiseto, Arnica.

14 APRILE

10:00 / 13:00

Esercizi di ginnastica del viso e introduzione alla morfopsicologia del viso.

15:00 / 17:30

I prodotti delle api e il loro impiego nella fitocosmesi. Miele, Polline, Propoli, Pappa reale, Cera e veleno, produzione, raccolta ed impiego dei prodotti apistici.

L'incontro sarà anche un'occasione per conoscere l'apparato cutaneo e la cura che se ne può avere con prodotti erboristici.

Ingredienti e composizioni di maschere di bellezza e sciroppi.

5 MAGGIO

10:00 / 13:00

Ritrovare l'equilibrio con lo yoga, come aiutarsi nelle manifestazioni ansioso-depressive, distonie neurovegetative e nell'insonnia. Le posizioni di recupero.

15:00 / 17:30

Le piante per il sistema nervoso. Gli stati ansiosi o l'insonnia si possono affrontare con semplici preparati sfruttando l'azione della Valeriana, della Passiflora, della Melissa, del Papavero, o dell'Iperico in caso di sindromi depressive.

Conosceremo la sottile energia dei Fiori di Bach e il loro apporto sugli stati emozionali. Ingredienti e composizioni di Elisir.

26 MAGGIO

10:00 / 13:00

Yoga e sistema Endocrino, vibrazione e regolazione dei centri ghiandolari energetici.

15:00 / 17:30

Le piante antistress. Le dinamiche di difesa del nostro sistema nervoso.

Come rigenerare e riequilibrare, con le erbe, il fisico e la mente stanchi.

Ingredienti e composizione di un Mellito tonico.

La Papaia fermentata, il Ginseng, l'Eleuterococco, la Rodiola rosea, l'Arcangelica.

16 GIUGNO

10:00 / 13:00

Ritrovare l'energia con gli archi e le posizioni capovolte. Sirsana (la posizione sulla testa).

15:00 / 17:30

Le piante del sistema vascolare. Le erbe ad azione circolatoria, con beneficio sul sistema vascolare, piante spesso ricche anche di vitamine fondamentali per il mantenimento della salute.

Ingredienti e composizioni di bagni ristoratori.

La Rosa canina, il Biancospino, l'Olmaria, il Mirtillo.