

**In attesa dell’inverno, alla conoscenza dei rimedi naturali, floriterapia, aromaterapia, fitoterapia e erboristeria**

**Docente  Leda Sacchetti**

*Laboratorio teorico ed esperienziale*

**Mercoledì 27 novembre e 4, 11, 18 dicembre dalle 20:00 alle 21:30**

**Min. 8 iscritti Quota corso euro 80,00**

*Questo corso è ideato per trasmettere le conoscenze per poter affrontare i disagi psicologici e fisici di lieve entità attraverso la conoscenza di rimedi naturali*

*1 lezione***( 27 novembre 2024 dalle 20:00 )***teorica* Introduzione  *- Olismo e Naturopatia -*

Dopo esserci conosciuti iniziamo ad immergerci nei concetti più semplici per connetterci con la Natura, per vederla come una nostra personale estensione. Si torna finalmente a considerare una visione olistica che presta attenzione a vari aspetti che influenzano la salute dell'organismo (habitat, abitudini alimentari, stato emotivo, eccetera). 

L’autunno e il suo significato curativo.

*2 lezione***( 04 dicembre 2024 dalle 20:00 )***teorica*

 Descrizione dei rimedi naturali per gestire l’ansia lieve nell’adulto e nel bambino e dei rimedi autunnali per malesseri stagionali per adulti e bambini

 in presenza della dott ssa Oretta Bonavita  Fondatrice dell’Università Popolare La Mandragola

*3 lezione***(11 dicembre dalle 20:00 )***teorica ed esperienziale*

Alla scoperta dei fiori di Bach da utilizzare in autunno e alla scoperta  dei propri fiori personali più indicati

La floriterapia di Bach cura in maniera dolce, giocando sulle disarmonie energetiche, che se trattate, riportano la persona in equilibrio. Non si tratta di sopprimere un sintomo, ma di contattare e bilanciare le energie alterate della persona avviando un processo di auto-guarigione spontanea.

*4  lezione***( 18 dicembre 2024  dalle 20:00 )***teorica ed esperienziale* Alla scoperta  dei propri oli essenziali

I cinque sensi sono la nostra finestra sul mondo: affinando la percezione, portando attenzione sensoriale alle esperienze che viviamo, possiamo sperimentare una dimensione di scoperta e meraviglia anche da adulti. In particolare l'olfatto, e la scoperta degli aromi, ci aiutano da un punto di vista emozionale, per ritrovare armonia, equilibrio e rilasciare lo stress

**Breve Biografia di Leda Sacchetti**

 Sono nata a Cesena nel 1973. Dopo aver orientato i miei studi universitari  -Conservazione beni culturali e ambientali e Dams- , ho intrapreso dei percorsi personali di ricerca artistica laboratoriale, attraverso la creazione di progetti culturali. Una di queste creazioni artistiche sociali, basata sulla trasformazione delle regole degli scacchi, ha fatto nascere *Scacco amico*, un gioco-laboratorio che ho presentato presentato al museo d'arte contemporanea di Novi Sad, e successivamente brevettato alla Siae. Per specializzarmi, e per sviluppare Scacco amico attraverso le sue potenzialità terapeutiche, decido di iscrivermi all'Università Popolare di Naturopatia 'La Mandragola' di Cesena, con indirizzo Counseling, diventando Naturopata.  Durante questo percorso ho modo di orientare i miei interessi sulla floriterapia, l'erboristeria, la bioenergetica, l'iridologia, in particolar modo ma senza trascurare altre discipline come la Kinesiologia, gli Oligoelementi l'Enneagramma e lo studio dei Chakra,  ect... Nel marzo 2024 pubblico con la casa editrice Splendidamente di Milano il libro ‘Scacco Amico’ un filo tra naturopatia, scacchi rivisitati e creatività.