

yoga ed erbe

fertili semi di consapevolezza...

*per un approccio innovativo,
e con particolare
attenzione alla salute
e al benessere
della persona*

18 Febbraio, 11 marzo, 8 aprile 2017

Roma, lo Studiolo di Spaziocorpo

Il corso

È un corso base, pensato per fornire strumenti di comprensione globale sulla natura sistemica dell'essere umano, ed è finalizzato alla diffusione di *fertili semi* di consapevolezza per una nuova metodologia, utile agli studenti per approcciare in modo innovativo e con particolare attenzione la salute e il benessere della persona. Durante gli incontri lo studente acquisirà gli strumenti per abbinare la pratica Yoga ad indicazioni erboristiche per il riequilibrio e la salute.

La collaborazione con l'Accademia delle Arti Erboristiche vuole gettare un ponte tra Scienza ed Esperienza: Yoga ed Erboristeria ci guideranno verso una visione olistica della vita, dove non esistono una mente e un corpo, ma un "corpo animato e un'anima incorporata".

Docenti

Yoga: Olivia Casadei

Erboristeria: Sergio Bellanza - Paolo Ospici

Destinatari

È un corso base, aperto a tutti; utile 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

Il corso è impostato su una serie di moduli formativi su base annuale.

Ciascun modulo è composto da 3 incontri di 8 ore (4 ore yoga e 4 erboristeria).

Alla fine di ogni modulo verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Costo

Il costo per i tre incontri è di 240 euro. Agli insegnanti di yoga diplomati è consentita la frequenza delle sole ore di erboristeria ad un costo agevolato.

Quando e dove

18 Febbraio, 11 marzo, 8 aprile 2017, presso Lo Studiolo di Spaziocorpo

Roma, via E. Stevenson 24 (Cortile Palazzi Federici, zona V.le XXI

Aprile/Piazza Bologna).

Info e iscrizioni

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

Programma del corso

YOGA

Sarà proposto lo studio delle posizioni e delle sequenze di Yoga adatte a situazioni particolari: i primi tre incontri saranno dedicati alla pratica per la donna e per i disturbi femminili, al drenaggio e alla pratica energetica.

I laboratori di Yoga, al fine di rendere più accessibile il linguaggio del corpo, saranno completati con riferimenti all'educazione somatica. Per un positivo confronto tra pensiero orientale e occidentale la pratica degli asana e del pranayama sarà integrata da brevi atelier di Anatomia del movimento e Anatomia Esperienziale.

Lo Yoga verrà anche esplorato dal punto di vista teorico, con cenni sull'evoluzione, la filosofia, i testi con il proposito di portare chiarezza nello studio di una disciplina spesso recepita in modo confuso, tenendo conto della complessità di tale materia, che consiste in una lunga tradizione di pratiche filosofiche e visioni del mondo sintetizzate dalla parola yoga.

ERBORISTERIA TRADIZIONALE

L'approccio alla materia Erboristica consentirà di acquisire le primarie informazioni utili a comprendere le dinamiche funzionali e le metodiche di utilizzo delle erbe spontanee e coltivate, per poter fornire un valido aiuto nelle situazioni oggetto del corso: disturbi femminili, drenaggi, ritrovare l'energia.

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.

Dettagli

- Storia e Tradizione dell'Arte Erboristica; Importanza dell'uso delle Piante Officinali; Conoscenza delle attività funzionali delle Piante Officinali; Concetti di Droga, Principio Attivo, Fitocomplesso, Olismo; Sistemi alimentari, cibo e nutrienti; Uso alimentare delle piante spontanee; Monografie di Piante Officinali (Descrizione botanica, habitat, Principi Attivi, funzionalità).

- Le Piante Officinali per il Benessere Organico; Uso delle piante in virtù delle loro attività funzionali: Disturbi femminili, Depurativi, Tonificanti e ricostituenti fisici, Diuretici, Dimagranti, Lassativi, Anticellulite, Attivanti circolazione e protettivi vasali, Rilassanti sedativi e tonici del sistema nervoso, Antiacne e patologie dermiche.

- Argilla, Alghe e prodotti dell'alveare

- Metodi di trasformazione delle Piante Officinali (nozioni teoriche sulle principali tecniche di trasformazione delle Piante Officinali); Tecniche di Preparazioni Galeniche: Idrolito, Tintura, Sciroppo, Acetoliti, Enoliti, Oleoliti, Marmellate; Tecniche di preparazione di cosmetici a base vegetale: Unguento, Ceratum Galeni, etc.; Piante Officinali di uso Fitocosmetico.

Profili dei docenti

SERGIO BELLANZA

Erborista specializzato presso l'Università degli studi di Urbino è Presidente dell'Accademia delle Arti Erboristiche di Roma. Ricopre diversi incarichi nell'ambito erboristico, presidente dell'associazione Progetto Natura e Salute, presidente regionale dell'UNERBE (Unione Nazionale Erboristi), membro del Comitato Scientifico della rivista specializzata di settore "L'Erborista". Dal 1985 è responsabile e docente di ruolo del corso "Laboratorio Erboristico Naturalistico" presso la Scuola del Comune di Roma "Scienza e Tecnica" e consulente e docente presso vari Istituti per l'insegnamento della Botanica e della Materia Erboristica. E' presidente dell'Associazione ASTER (Associazione Tecnici Erboristici).

PAOLO OSPICI

Erborista, figlio d'arte (il padre ha svolto questa professione fin dal 1948) esercita dal 1989 presso L'Antica Erboristeria Romana, della quale è attualmente amministratore. Si tratta di una erboristeria settecentesca, probabilmente la più antica di Roma e forse d'Europa, specializzata nella vendita di erbe e derivati secondo l'antica impostazione di erboristeria tradizionale. Collabora con varie scuole e istituti come docente di legislazione, medicina tradizionale mediterranea, farmacognosia. È attivo con l'Associazione degli erboristi per conto della quale ricopre ruoli dirigenziali sia a livello nazionale che provinciale. È tra i fondatori dell'Accademia delle Arti Erboristiche, Centro Studi e Ricerche.

Ha partecipato a conferenze e dibattiti e collaborato con vari giornali e riviste, con articoli per la RAI e per varie altre emittenti radiotelevisive private; nel 2002 è stato insignito del titolo di Cavaliere del commercio dal Comune di Roma.

Dal 16 giugno 2015 ha aperto un nuovo punto vendita al centro di Roma, la Pontificia Erboristeria, un'altra storica erboristeria romana, fondata nel 1789.

OLIVIA CASADEI

Laureata in Lettere alla Sapienza di Roma, diplomata in Naturopatia con una tesi su "Yoga e terapia", iscritta al Registro Naturopati RINA. Dal 1984 si dedica allo studio e alla pratica dello Yoga, che inizia ad insegnare nel 1988; dal 2002 è insegnante certificata Iyengar®yoga; approfondisce lo studio del metodo frequentando corsi e seminari con alcuni tra i più accreditati insegnanti italiani e stranieri. Arricchisce la sua ricerca interessandosi ad altri lignaggi, alla filosofia dello yoga e frequentando corsi di educazione somatica. Nel 2015 consegue il Master in Anatomia Esperienziale. Parallelamente all'insegnamento dello Yoga si occupa dell'organizzazione e dei contenuti di importanti manifestazioni, rassegne e seminari con personalità che si distinguono sulla scena internazionale in vari campi, dalle tradizioni orientali alle più recenti ricerche di body work.

È fondatrice e direttrice di Spaziocorpo e del Centro Yoga ed Educazione Somatica Lo Studiolo di Spaziocorpo, in Roma.