

incontri con la *natura*



Giovedì 12 aprile

OLI ESSENZIALI, I PROFUMI DELLA NATURA

Scopriamo assieme caratteristiche e proprietà curative di arancio amaro, lavanda, rosa, ylang ylang, salvia, cipresso e altre benefiche essenze. Con tanti consigli pratici e utili.

Giovedì 26 aprile

FIORI DI BACH, ISTRUZIONI PER L'USO

Pochi sanno cosa sono realmente i 38 rimedi floreali scoperti dal carismatico dr E. Bach. Impariamo come utilizzare in modo corretto questo metodo "semplice" e naturale con cui prenderci cura delle nostre emozioni.



Giovedì 17 maggio

DIMAGRIRE OLTRE LE DIETE

I regimi alimentari da soli non bastano a farci perdere peso, perché a nutrirci non è solo il cibo. Per dimagrire servono uno stile di vita e qualche accorgimento: non basta infatti guardare nel piatto; occorre anche guardare dentro di sé.

Giovedì 31 maggio

UN BENESSERE "COLORATO"

La cromoterapia, o terapia del colore, utilizza la luce come fonte di energia per riequilibrare il nostro stato energetico. Ma cos'è il colore e quali i suoi effetti? E qual è il significato dei colori per il nostro equilibrio fisico e mentale?

Benefici effetti sul nostro star bene

Con la giornalista esperta in naturopatia, Ornella Giola, e la nostra naturopata Chiara Oberoffer (ore 21,00 - 22,30). Gli incontri sono accompagnati da un'apericena per ritrovare i tempi e il gusto dello stare assieme: uno scopo che ci sta molto a cuore.

Apericena + incontro: euro 20

