

# Programma Completo del Corso Online

## Micromassaggi e Aromaterapia Applicata

Durata: 3 incontri da 2 ore ciascuno

### Obiettivo del corso:

Il corso offre conoscenze pratiche e teoriche sull'uso degli oli essenziali per il benessere generale, con focus su tecniche di auto-trattamento e micromassaggi per il riequilibrio e il rilassamento.

## Incontro 1: Introduzione all'Aromaterapia e Micromassaggi per il Benessere Generale

Durata: 2 ore

### 1. Introduzione all'Aromaterapia Applicata

- Cos'è l'aromaterapia: principi e benefici
- Oli essenziali e loro utilizzo nella vita quotidiana
- Selezione di oli essenziali in base alle necessità personali

### 2. Micromassaggi per il Benessere Digestivo

- Applicazione pratica di movimenti specifici

### 3. Micromassaggi per il Rilassamento Muscolare

- Tecniche per sciogliere tensioni e favorire il rilassamento
- Uso di oli essenziali per un massaggio distensivo

## Incontro 2: Aromaterapia e Auto-Trattamenti per l'Equilibrio Emotivo

Durata: 2 ore

### 1. Sistema Nervoso ed Emozioni

- Connessione tra aromaterapia e benessere emotivo

### 2. Oli Essenziali per il Rilassamento

- Oli adatti per favorire il benessere generale
- Creazione di una miscela personalizzata

### **3. Micromassaggi per il Rilassamento Mentale**

### **4. Integrazione nella Vita Quotidiana**

- Strategie per introdurre queste pratiche nella routine giornaliera
- Creazione di una routine serale

## **Incontro 3: Auto-Trattamenti per il Sistema Osteoarticolare**

Durata: 2 ore

### **1. Introduzione al Sistema Osteoarticolare**

- Struttura e funzionalità delle articolazioni e dei muscoli
- Ruolo dell'aromaterapia nel supporto del movimento

### **2. Oli Essenziali per il Sistema Osteoarticolare**

- Oli utili per favorire flessibilità e comfort articolare
- Preparazione di una miscela personalizzata per il benessere articolare

### **3. Micromassaggi per il Sistema Osteoarticolare**

- Applicazioni pratiche di auto-trattamento


### **4. Integrazione nella Vita Quotidiana**


- Strategie per mantenere benessere articolare e muscolare
- Creazione di una routine personalizzata


### **Materiale Didattico:**

- E-book con informazioni pratiche su oli essenziali e micromassaggi
- RegISTRAZIONI degli incontri disponibili per i partecipanti
- Attestato di frequenza con rilascio crediti formativi ECP SIAF ITALIA

## **Date del corso:**

 7 marzo dalle 20:00 alle 22:00

 14 marzo dalle 20:00 alle 22:00

 21 marzo dalle 20:00 alle 22:00

## **Costi:**

80€

## **Trainer:**

**Federica Ganora**

Naturopata, operatore olistico iscritto SIAF ITALIA

secondo la legge 4/2013

## **Modalità di svolgimento:**

Lezioni online interattive con spiegazioni, dimostrazioni pratiche ed esercizi guidati. I partecipanti potranno sperimentare le tecniche in tempo reale con supporto personalizzato.