

## I 5 Elementi – Fonti di Vita

Viviamoli attraverso i 5 Sensi

Percorso esperienziale in 3 giornate intensive + 1 weekend retreat

---

### DESCRIZIONE SINTETICA DEL CORSO

“I 5 Elementi – Fonti di Vita” è un percorso formativo esperienziale che propone un’immersione nei cinque elementi della tradizione (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere) attraverso l’attivazione consapevole dei cinque sensi.

Il programma integra approcci di Yoga, Ayurveda, pratiche sciamaniche, aromaterapia e lavoro corporeo, con l’obiettivo di sviluppare consapevolezza psicocorporea, equilibrio energetico e capacità di autoregolazione.

Ogni giornata è dedicata a un elemento specifico e ne esplora:

- qualità simboliche ed energetiche
- corrispondenze sensoriali
- applicazioni secondo la visione ayurvedica
- integrazione esperienziale attraverso pratiche guidate

Il weekend retreat conclude il percorso con un lavoro di integrazione sugli elementi Aria ed Etere e un rituale finale di consapevolezza.

---

### STRUTTURA DEL PERCORSO

Durata totale: 36 ore formative

Orario: 9:00 – 18:00 (con pausa pranzo e break tematici)

- 29 marzo – Elemento Terra (8 ore)
- 19 aprile – Elemento Acqua (8 ore)

- 17 maggio – Elemento Fuoco (8 ore)
  - 20-21 giugno – Weekend retreat Aria ed Etere (16 ore)
- 

## OBIETTIVI FORMATIVI

Il percorso si propone di:

- Fornire conoscenze teoriche di base sulla simbologia e sulle qualità energetiche dei 5 Elementi.
  - Approfondire le corrispondenze tra elementi, sensi e principi ayurvedici.
  - Sviluppare consapevolezza corporea, sensoriale ed emotiva.
  - Favorire equilibrio psicofisico e centratura personale.
  - Offrire strumenti esperienziali di autoregolazione applicabili nella relazione di aiuto.
  - Integrare pratiche corporee e meditative nella crescita personale e professionale.
- 

## METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso utilizza una metodologia integrata che alterna:

- Lezioni teoriche frontali (inquadramento simbolico ed ayurvedico)
- Pratiche di Yoga tematico
- Attivazioni sensoriali guidate
- Tecniche di meditazione e visualizzazione
- Pratiche sciamaniche (viaggio simbolico e fusione con l'elemento)

- Attività creative e rituali di integrazione
- Momenti di condivisione e rielaborazione dell'esperienza

L'apprendimento è di tipo esperienziale, corporeo e riflessivo.

---

## CONTENUTI SINTETICI PER GIORNATA

### Elemento Terra – Radicamento e Stabilità

- Yoga di radicamento
- Terra in Ayurveda
- L'olfatto e aromaterapia
- Danze di centratura
- Viaggio sciamanico nel mondo di mezzo
- Divinazione con il sasso

### Elemento Acqua – Emozioni e Fluidità

- Yoga fluido e risveglio energetico
- I 6 sapori in Ayurveda
- Esperienza consapevole del gusto
- Attività creativa (Mandala)
- Fusione sciamanica con l'Acqua
- Divinazione con l'elemento

### Elemento Fuoco – Trasformazione e Volontà

- Yoga dinamico attivante

- Fuoco in Ayurveda (Agni)
- Automassaggio ayurvedico
- Bagno oculare erbalizzato
- Fusione sciamanica con il Fuoco
- Lettura simbolica della fiamma

### Weekend Retreat – Aria ed Etere

**Aria:** respiro, tatto, punti marma, spirito dei luoghi, divinazione delle nuvole

**Etere:** suono, mantra, campane tibetane, tamburo, meditazione profonda, rituale di chiusura e scoperta dell'elemento dominante

---

### COMPETENZE ACQUISITE

Al termine del percorso i partecipanti avranno sviluppato:

- Maggiore consapevolezza sensoriale e corporea
  - Capacità di riconoscere le qualità elementali nella dimensione psicologica ed energetica
  - Strumenti di riequilibrio elementale
  - Competenze di base nell'integrazione simbolica degli elementi in ambito olistico
  - Capacità di utilizzare pratiche corporee e meditative nella relazione di aiuto
- 

### VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

- Partecipazione attiva alle pratiche

- Condivisioni guidate
- Elaborazione finale esperienziale nel retreat conclusivo