

I 5 Elementi – Fonti di Vita

Viviamoli attraverso i 5 Sensi

Percorso esperienziale in 3 giornate intensive + 1 weekend retreat

Un percorso immersivo dedicato all'esplorazione dei 5 Elementi della tradizione – Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere – attraverso l'attivazione consapevole dei cinque sensi.

Il corso integra pratiche di Yoga, Sciamanesimo, Ayurveda, Cristalloterapia e Aromaterapia, creando un'esperienza trasformativa che unisce corpo, mente e dimensione energetico-spirituale.

OBIETTIVI FORMATIVI (per accreditamento ECP)

- Approfondire la conoscenza simbolica, energetica e archetipica dei 5 Elementi.
- Comprendere le corrispondenze tra Elementi, sensi e principi ayurvedici.
- Sviluppare consapevolezza corporea ed emotiva attraverso pratiche integrate.
- Favorire equilibrio psicofisico e capacità di autoregolazione.
- Sperimentare strumenti di riequilibrio energetico applicabili nella pratica professionale.
- Integrare approcci olistici nella relazione di aiuto.

METODOLOGIA DIDATTICA

- Lezioni frontali teoriche (Ayurveda e simbologia degli elementi)
- Pratiche corporee (Yoga tematico)
- Esperienze sensoriali guidate
- Tecniche sciamaniche (viaggio, fusione con l'elemento)
- Attività creative e rituali
- Condivisione e integrazione finale

Orario di ogni giornata: 9:00 – 18:00

(con pausa pranzo e break tematici coerenti con l'elemento del giorno)

29 MARZO – ELEMENTO TERRA

Radicamento, stabilità, presenza corporea
Senso attivato: Olfatto

Programma della giornata

09:00 – 10:30 | Yoga della Terra

Sequenze lente e profonde per il radicamento, stabilità e connessione con il corpo fisico.

10:45 – 11:30 | Introduzione teorica

- La Terra nelle tradizioni antiche
- La Terra in Ayurveda (struttura, Kapha, materia e stabilità)
- Corrispondenza con il senso dell'olfatto

11:30 – 13:00 | Esperienza sensoriale

- Aromaterapia con oli essenziali legati alla Terra
- Pratiche di respirazione consapevole

13:00 – 14:00 | Pranzo tematico "Radice e Nutrimento"

14:30 – 15:30 | Danze e movimenti tribali

Lavoro corporeo di centratura e stabilizzazione.

15:45 – 17:00 | Parte sciamanica

- Fusione con l'Elemento Terra
- Viaggio sciamanico nel "Mondo di Mezzo"

17:00 – 18:00 | Divinazione con il sasso

Lettura simbolica e rituale di integrazione.

19 APRILE – ELEMENTO ACQUA

Emozioni, fluidità, purificazione

Senso attivato: Gusto **Programma della giornata**

09:00 – 10:30 | Yoga fluido e risveglio energetico

Movimenti ondulatori e esercizi di risveglio della Kundalini.

10:45 – 11:30 | Approfondimento teorico

- L'Acqua in Ayurveda
- I 6 sapori (Rasa) e il loro effetto su corpo ed emozioni
- L'elemento Acqua e la sfera emotiva

11:30 – 13:00 | Esperienza sensoriale del gusto

Degustazione consapevole dei sei sapori.

13:00 – 14:00 | Pranzo tematico "Fluidità e Purificazione"

14:30 – 15:30 | Attività creativa

Creazione Mandala dell'Acqua.

15:45 – 17:00 | Fusione sciamanica con l'Acqua

Viaggio guidato e immersione simbolica.

17:00 – 18:00 | Divinazione con l'Acqua

17 MAGGIO – ELEMENTO FUOCO

Trasformazione, volontà, energia vitale
Senso attivato: Vista

Programma della giornata

09:00 – 10:30 | Yoga dinamico del Fuoco

Sequenze attivanti e stimolazione del centro del potere personale.

10:45 – 11:30 | Approfondimento teorico

- Il Fuoco in Ayurveda (Agni e trasformazione)
- Accenno ai 7 Raggi
- Relazione con il senso della vista

11:30 – 13:00 | Pratiche ayurvediche

- Automassaggio ai piedi
- Bagno oculare con acque erbalizzate

13:00 – 14:00 | Pranzo tematico “Energia e Trasformazione”

14:30 – 15:30 | Danza del Fuoco

Movimento espressivo e liberatorio.

15:45 – 17:00 | Fusione sciamanica con il Fuoco

Viaggio simbolico di trasformazione.

17:00 – 18:00 | Lettura del Fuoco

Pratica di divinazione con la fiamma.

20-21 GIUGNO – WEEKEND RETREAT

ARIA & ETERE

Espansione – Intuizione – Connessione sottile

SABATO 20 GIUGNO – ARIA

Senso attivato: Tatto

09:00 – 10:30 | Yoga dell'Aria

Respiro, leggerezza, apertura toracica.

10:45 – 11:30 | Connessione con lo Spirito dei Luoghi

11:30 – 13:00 | Pratiche corporee

- Massaggio viso e mani
- Stimolazione punti Marma

13:00 – 14:00 | Pranzo leggero e aromatico

14:30 – 15:30 | Danza libera dell'Aria

15:45 – 17:00 | Fusione sciamanica con l'Aria

17:00 – 18:00 | Divinazione delle nuvole

DOMENICA 21 GIUGNO – ETERE

Senso attivato: Udito

09:00 – 10:30 | Yoga meditativo e Mantra

10:45 – 12:30 | Bagno sonoro

Campane tibetane, tamburo sciamanico, meditazione profonda.

12:30 – 13:00 | Insegnamenti sull'Etere

Spazio, coscienza e connessione sottile.

13:00 – 14:00 | Pranzo consapevole in silenzio

14:30 – 15:30 | Fusione sciamanica con l'Etere

15:45 – 16:30 | Scoperta del proprio Elemento dominante

16:30 – 18:00 | Rituale di ringraziamento e chiusura del percorso

COMPETENZE ACQUISITE

Al termine del percorso i partecipanti avranno:

- Maggiore consapevolezza sensoriale ed energetica
- Strumenti pratici di riequilibrio elementale
- Conoscenza base delle corrispondenze ayurvediche
- Capacità di integrazione simbolica nei percorsi professionali
- Esperienza diretta di pratiche sciamaniche e rituali