

OLI ESSENZIALI

Guida pratica per sceglierli e usarli tutti i giorni

Esploreremo le caratteristiche fondamentali degli oli essenziali: cosa sono, come si ottengono e quali effetti possono avere sul benessere psicofisico.

Faremo esperienza diretta, annusandone alcuni in classe, e impareremo i criteri base per sceglierli e usarli in sicurezza negli ambienti domestici, per realizzare oli da massaggio, creme profumate, bagni rilassanti e semplici preparazioni cosmetiche.

Vedremo anche come impiegarli nei momenti di affaticamento, per favorire il sonno, sostenere la concentrazione o dare sollievo ai piccoli disturbi quotidiani.

L'obiettivo sarà creare una dispensa personale cui attingere spontaneamente ogni giorno per sostenere l'equilibrio e rispondere meglio ai bisogni del corpo e dell'umore.



Docente	DANIELA MIGLIORATI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	17,00/18,00
Date	Mar. 4,18	Apr. 1,22	Mag. 6,20	