

RIMEDI NATURALI: IL CORPO NELLE STAGIONI

**Piante, alimentazione, rimedi
seguendo il calendario della natura**

Ciclo di incontri dedicato al ritmo stagionale e a come questo influisce sul corpo e sul benessere psicofisico.

Mesi e stagioni diventano una guida per capire come cambiano energia, umore e bisogni dell'organismo e per imparare ad accompagnare questi passaggi con maggior consapevolezza.

Attraverso l'approccio naturopatico scopriremo strumenti semplici e pratici per sostenere il corpo nei diversi momenti dell'anno usando piante officinali, fiori di Bach, oli essenziali, alimentazione.

Un percorso concreto per imparare ad ascoltare il corpo, comprenderne i segnali e rispondere ai suoi bisogni con gesti naturali.



Docente	DANIELA MIGLIORATI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,30/16,30
Date	Nov. 3,17	Dic. 1	Gen. 12,26	Feb. 23