

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Aromaterapia
6 incontri / 12 ore
Sara Vanin

L'Aromaterapia è un modo semplice ed efficace che offre benefici di rilassamento e sollievo dal dolore cronico o acuto e dall'infiammazione. Gli oli essenziali sono ovunque, ma quanti li usano davvero bene? Il corso nasce per colmare il divario tra entusiasmo e conoscenza reale: sei incontri per capire cosa sono, come sceglierli, come utilizzarli in modo sicuro e personale, e perché funzionano. Non serve nessuna conoscenza pregressa, si impara osservando, annusando, sperimentando e portando a casa strumenti concreti da usare subito.

- 1** L'essenza delle piante: origine e significato dell'aromaterapia. Che cos'è l'aromaterapia: origini, filosofia e ambiti. Qualità degli oli essenziali: criteri di purezza, etichette, provenienza. Metodi e prodotti della distillazione: oli, idrolati, essenze, resinoidi. Introduzione al Diario Olfattivo: osservare la propria "materia aromatica" e sensibilità personale.
- 2** Sicurezza e diluizione: l'arte della misura. Principi di sicurezza e precauzioni: fototossicità, controindicazioni. Percentuali e metodi di diluizione. Vie di assorbimento e loro effetti: inalazione, diffusione, applicazione cutanea. Relazione tra dosaggio, frequenza e risposta individuale.
- 3** Le note aromatiche: il linguaggio dell'olfatto. Cosa sono le note di testa, cuore e base e come si combinano. Dinamica dell'evaporazione e percezione olfattiva nel tempo. Come costruire una miscela armoniosa.
- 4** Aromaterapia per la vita quotidiana. Oli essenziali utili per il benessere quotidiano: pelle, respiro, dolori muscolari e articolari. Rimedi naturali per scottature, punture di insetti, difese immunitarie, tensioni e dolori comuni. Differenza tra uso topico, aromatico e ambientale. Come scegliere con criterio e semplicità un piccolo "kit familiare".
- 5** Gestione dello stress e delle emozioni. Oli essenziali e sistema nervoso: calma, presenza, resilienza. Profumi che calmano, sostengono, risvegliano: profilo emozionale degli oli. Il legame tra respiro, olfatto e regolazione emotiva. Come scegliere un olio "alleato" per i momenti difficili.
- 6** Crea la tua sinergia: il linguaggio delle essenze. Ripasso dei concetti fondamentali: qualità, sicurezza, note e sinergie. Armonia e proporzioni: la struttura triadica delle miscele. Etica, sostenibilità e rispetto per la pianta e per sé stessi.

Inizio: martedì 20 ottobre.

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 90 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2027 (ridotto € 85).