



## LABORATORI DI BIO-ESTETICA - MAMATERRA

*Programma dettagliato*

Il corso di Bio-estetica è un corso in cui bellezza, salute olistica, ascolto della persona, diagnosi costituzionale, ecologia e salute comunitaria convivono. In questo corso la bellezza e l'estetica sono una conseguenza della salute profonda, dell'ascolto delle esigenze della persona, del riequilibrio olistico e costituzionale.

Impareremo pratiche rituali di primo contatto, la cura della pelle, delle mani, del piede e del viso, con la lettura dei segni, le erbe e gli oli essenziali. Poi incontreremo i rituali di massaggio, il Kobido, il Mucha abyangam ayurvedico, la Gua sha e l'Automassaggio con lo Yoga facciale. Concluderemo i rituali di cura del corpo con l'antico rituale dello Sugaring, l'epilazione con zucchero, miele e limone.

Lo studio di diverse tradizioni di massaggio al viso, dalla Gua sha di Medicina cinese al Kobido giapponese al Mucha abyangam ayurvedico, saranno inserite all'interno della cornice del Metodo MamaTerra, la sintesi olistica che cura una routine di lavoro che permette la professionalizzazione dell'operatore e una presa in carico efficace delle nostre/i riceventi, facilitando un piano di salute personalizzato che coinvolge ascolto attivo, psicosomatica e strategie olistiche e di medicina integrata, sia tradizionali che contemporanee. Infine impareremo le tecniche di consulenza, avvieremo le pratiche per il tirocinio e trasmetteremo la deontologia professionale insieme ad un nuovo approccio alla vita e alla salute naturale.

Ci accompagnerà in questo viaggio l'Estetista olistica e Naturopata Catia Campanella, affiancata dai Naturopati/e MamaTerra. Studieremo i massaggi al viso con Angela Sanna e Antonella Putzolu, Naturopate e Formatrici olistiche del massaggio, Chiara Masala, Operatrice olistica del Massaggio, Roberta Cucciari, Naturopata e Formatrice olistica che si occuperà di trasmettere le conoscenze erboristiche e il Metodo MamaTerra.

Un viaggio attraverso l'estetica naturale, l'ascolto del corpo, le erbe, la poesia di una bellezza che difende la natura e l'ascolto profondo della persona!

I laboratori sono a numero chiuso, perciò è importante iscriversi e prenotare il proprio posto, entro il 1° ottobre.

**Calendario – I corsi si terranno di lunedì, dalle 10:00 alle 13:**

## **BIO-ESTETICA**

### **20 Ottobre**

*Introduzione al corso*

Presentazione corsisti/e

Presentazione corso: cos'è l'estetica, cos'è la bio-estetica, la cura della persona, la cura dell'ambiente, lo star-bene, lavoro di gruppo (facilitare relazioni), lavoro sullo stato, primo contatto con il/la ricevente

Dispensa: Introduzione alla Bioestetica, Metodo MamaTerra

### **27 Ottobre**

*Metodo di lavoro e biocosmesi*

Centratura (conducono le corsisti/i)

La pelle (anatomo-fisiologia)

Lavoro di gruppo: sensorialità

Cosmesi naturale: erbe e biocosmesi, come si legge l'Inci, biocosmesi costituzionale

Dispensa: Un po' di storia, cosmetici naturale

**03 Novembre***Benessere mani*

Centratura (conducono le coriste/i)

Oli essenziali

Oli, creme, unguenti

Dispensa: Protocollo e pratiche per il benessere della mano

**10 Novembre***Benessere mani*

Centratura (conducono le coriste/i)

Anatomia della mano

Massaggio della mano

Stretching e autotrattamento

**17 Novembre***Benessere piede*

Lavoro sullo stato (Centratura "veloce")

Dispensa: Un po' di storia

Affezione pelle e unghie

Rimedi naturali

Il pediluvio: pratica

Dispensa: Protocollo e pratiche per il benessere del piede

**24 Novembre***Benessere piede*

Lavoro sullo stato

Lavoro in gruppo

Meditazione dei fiori di Carol Weiss

Rituale del trattamento: pediluvio, cura dell'unghia, cura della pelle

**01 Dicembre***Benessere piede*

Lavoro sullo stato (centratura veloce)

Meditazione dei fiori (conducono i corsisti/e)

Anatomia del piede

Dispensa: massaggio (pratica), autotrattamento, esercizi di stretching

## **MASSAGGIO AL VISO – arte e scienza**

### **15 Dicembre**

#### *Benessere viso*

Dispensa: tipologia della pelle, il messaggio della ruga, argille, cromoargille, pratica (rituale di prima apertura, il respiro, sequenza trattamento con applicazione argille)

#### **Erbe di pulizia profonda e erbe costituzionali**

### **22 Dicembre**

#### *Metodo MamaTerra® – Consulenza costituzionale*

Tipologie di pelle e intenti di lavoro

Uso delle schede tirocinio

### **12 Gennaio**

#### *Benessere viso – Kobido*

Lavoro sullo stato

Introduzione alla medicina giapponese

Massaggio Kobido

Chiusura rituale

Dispensa: Storia del Massaggio Kobido, protocolli e pratiche per il riequilibrio costituzionale

### **19 Gennaio**

#### *Benessere viso – Kobido*

Lavoro sullo stato

Massaggio Kobido – intenzione drenante e rivitalizzante

Chiusura rituale

### **26 Gennaio**

#### *Benessere viso – Kobido*

Lavoro sullo stato

Massaggio Kobido

Chiusura rituale

### **02 Febbraio**

#### *Benessere viso – Mucha abyangam*

Lavoro sullo stato

Elementi costituzionali di Medicina ayurvedica – intenzione rilassante

Mucha abyangam (massaggio al viso ayurvedico)

### **09 Febbraio**

#### *Benessere viso – Mucha abyangam*

Mucha abyangam

Dispensa: Storia del Mucha abyangam, protocollo e pratiche per il riequilibrio costituzionale

### **18 Febbraio**

#### *Benessere viso – Yoga face*

Pratiche di autodifesa della bellezza, automassaggio, mantenimento

**23 Febbraio**

*Benessere viso – Yoga face*

Pratiche di autodifesa della bellezza, automassaggio, mantenimento

**2 Marzo**

*Benessere viso – Gua sha*

**La pelle e la medicina costituzionale**

Introduzione alla medicina cinese

Lavoro sullo stato

Gua sha

Chiusura rituale

**9 Marzo**

*Benessere viso – Gua sha*

Lavoro sullo stato (messa in pratica delle lezioni precedenti)

Lavoro sullo stato

Gua sha

Chiusura rituale

**16 Marzo**

*Benessere viso – Gua sha*

Lavoro sullo stato

Gua sha

Chiusura rituale

**23 Marzo**

*Benessere viso – Gua sha*

Chiusura rituale

**30 Marzo**

*Benessere viso – Gua sha*

Gua sha di medicina cinese

Dispensa: Storia della Gua sha, protocolli e pratiche per il riequilibrio costituzionale

**13 Aprile**

*Metodo MamaTerra – le intenzioni*

Ripasso: ascolto attivo, centratura, setting e deontologia

Casi studio e trattamenti personalizzati

**20 Aprile**

*Metodo MamaTerra – le intenzioni*

Ripasso: ascolto attivo, centratura, setting e deontologia

Casi studio e trattamenti personalizzati

**11 maggio***Sugaring*

Lavoro sullo stato

Ruota delle emozioni

Lavoro di gruppo

Dispensa: Un po' di storia, materie prime, caratteristiche e proprietà, tecnica pratica (preparazione della ricetta)

**18 maggio***Sugaring*

Lavoro sullo stato (centratura "veloce")

Meditazione del respiro

Setting

Pratica: autotrattamento, gambaletto

**25 maggio***Sugaring*

Lavoro sullo stato (centratura "veloce")

Meditazione del respiro

Pratica della tecnica – posteriore

**1 Giugno***Sugaring*

Lavoro sullo stato (centratura "veloce")

La ruota delle emozioni – il respiro

Pratica della tecnica – anteriore

**8 Giugno***Sugaring*

Lavoro sullo stato (stretching)

Pratica della tecnica – anteriore

Piccole zone delicate – inguine, baffi, sopracciglia

**15 Giugno***Sugaring*

Lavoro sullo stato

Domande e risposte

Rituale dello sugaring: apertura e chiusura

**Quote di iscrizione e modalità di pagamento:****→ Opzione 13 laboratori Bioestetica:**

- La quota complessiva per chi si iscrive alle 14 giornate di Bioestetica in calendario è di **€ 600,00**:
  - iscrizione - entro il 1° ottobre
  - € 100 entro il 1° ottobre
  - € 100 al mese fino ad aprile

**→ Opzione 16 laboratori Massaggio al viso – arte e scienza**

- La quota complessiva per chi si iscrive alle 14 giornate di Bioestetica in calendario è di **€ 800,00**:
  - iscrizione - entro il 1° ottobre
  - € 200 entro il 1° febbraio
  - tre quote da € 200

**→ Opzione corso completo 29 laboratori di  
Bioestetica + Massaggio al viso**

Il costo del corso completo è di € 1200,00, dunque prevede € 200,00 di sconto rispetto a chi fa i corsi separatamente.

Comprende l'attestato completo e gli attestati singoli di Biocosmesi e di Massaggio al viso.

Chi fosse interessato a singoli moduli può contattarci.

*La quota di iscrizione comprende il costo della tessera associativa Csen con la copertura assicurativa.*

*Le quote di partecipazione comprendono la docenza, i materiali didattici cartacei, i campioni dei prodotti realizzati durante le lezioni, che ogni corsista porterà a casa. Il corso non prevede video, ma materiali dettagliati in cartaceo e in pdf, con disegni, schede di sintesi e grafici che permettono al/alla corsista di ripassare i protocolli.*

Il corso si ripete annualmente e costituisce un monte ore valido all'interno delle attività del Centro studi MamaTerra, per le formazioni di Operatore olistico del massaggio, Trainer del benessere e Naturopata.

Per ulteriori informazioni e fare la preiscrizione, contattateci qui o ai numeri di tel:

Angela Sanna – 3490950661 whatsapp e telegram

Catia Campanella – 3406948148 whatsapp e telegram

Roberta Cucciari – 3404871472 whatsapp e telegram

Mail: [info@mamaterra.it](mailto:info@mamaterra.it).

Vi attendiamo,

*MamaTerra*



*Cos'è la BELLEZZA nel suo valore più ampio?*

*La Bellezza nella sua totale INTEREZZA, fisica,  
mentale, spirituale, porta come risultato  
L'ARMONIA.*