

CORSO DI SCIENZE NATUROPATICHE

Professionista del benessere e della salutogenesi

Piano di studio



**MAMA
TERRA**

*Centro Studi, Ricerca e Formazione
Discipline Bio-Naturopatiche
Mama Terra Sardegna*

Corso di Formazione in Scienze Naturopatiche - Professionista del benessere psicofisico e della salutogenesi.

Organizzazione: Centro Studi, Ricerca e Formazione Discipline Bio-Naturopatiche MamaTerra Sardegna, Metodo MamaTerra®.

Qualificazioni: il corso è qualificato Fac certifica, registrazione n. 011, organismo accreditato da ACCREDIA, l'Ente unico nazionale di accreditamento. I Naturopati formati presso il Centro Studi MamaTerra, avendo seguito un percorso formativo coerente con la norma tecnica UNI 11491, con la quale lo Stato delinea le materie, i criteri di conoscenze, abilità, competenze, il monte ore e il piano didattico delle formazioni di Naturopatia, potranno conseguire l'Attestato di formazione e qualificazione professionale qualificato Fac certifica, valido per aprire partita iva e lavorare come professionista del settore.

Il Corso di Scienze Naturopatiche MamaTerra è anche autorizzato all'interno dell'area olistica Csen: ciò permette ai nostri corsisti/e, debitamente formati/e, di accedere al **Diploma nazionale Csen** e al **registro dei professionisti olistici Csen, Master 1650 h.**

Ma chi prende il nostro titolo avrà anche accesso al **Registro Naturopati MamaTerra**, accreditato dalla prestigiosa commissione scientifica del Centro studi MamamTerra, ricevere aggiornamento professionale annuale, assicurazione professionale e far parte di una rete di supporto di professionisti della salute e Naturopati di tutta l'isola.

Requisiti di partecipazione: il Corso di formazione in oggetto può essere frequentato da tutti/e coloro che hanno un minimo di conoscenza della materia, aver compiuto il 18° anno di età, aver superato il colloquio motivazionale, ed essere in possesso del diploma di scuola secondaria superiore solo se si vuole accedere al Registro Fac certifica/Accredia.

Finalità del Corso: dare gli strumenti idonei in qualità di conoscenze, abilità e competenze, per praticare la professione del Naturopata (professionista ex-lege 4/2013, Norma Uni 11491) e diventare un Naturopata certificato.

Date di inizio e termine del Corso: il Corso ha inizio ad ottobre e terminerà a giugno, per una frequenza stabilita di un/due fine settimana al mese secondo i seguenti orari: 9:30-13:30/14:30-18:30.; il monte ore si completa con l'indirizzo, che si svolge, in parte, nell'infrasettimanale, con calendario da concordare con il/la corsista, per un totale di 368 h all'anno, e 1100 h nel triennio, con 400 ore di tirocinio formativo attivo e l'elaborato finale.

Località di svolgimento: il Corso si svolgerà a Sassari, presso le sedi del Centro studi MamaTerra, e/o in modalità digitale solo se strettamente necessario.

Materiali didattici: ai/alle corsisti/e verrà fornita una dispensa di ogni argomento trattato, in formato cartaceo e/o digitale; il materiale è a cura dei Formatori e Istruttori, facente parte del corpus del Centro studi MamaTerra.

Domanda di partecipazione: per l'iscrizione al Corso ogni candidato/a compilerà l'apposita scheda di iscrizione allegata, e la consegnerà al/alla tutor del corso, o la invierà via mail all'indirizzo info@mamaterra.it, che provvederà a stilare l'elenco dei/delle partecipanti. Le

iscrizioni saranno accettate improrogabilmente entro il 1° settembre o al raggiungimento del numero massimo previsto di partecipanti fissati in n. di 30.

Costi di partecipazione e modalità di pagamento: la quota di partecipazione è fissata in € 2400,00 annue con le quali il corsista ha l'accesso a ogni anno del triennio, comprendente:

- 368 ore di corso divise in 184 h nel fine settimana (13,5 fine settimana) e 150 h di indirizzo infrasettimanale.

- i materiali e le sedi accoglienti, il follow up tirocinio annuale, gli attestati degli indirizzi.

- per accedere all'**esame** conclusivo annuale il/la corsista versa € 50,00 a settembre.

- **Per chi fa la tesi:** la tesi si svolge in un quarto anno di studio. Il/la corsista dovrà re-iscriversi al Centro studi, con la quota di iscrizione di € 600,00 che copre gli incontri di follow up tesi con un/una tutor a scelta del corsista tra i/le tutor MamaTerra o altro tecnico da concordare con la direzione. Per accedere all'esame di tesi in presenza di relatore, correlatore e commissione, il corsista versa € 80,00. La quota dovrà essere versata per ogni anno in più impiegato dal corsista, o in caso di mancata conclusione della tesi.

- *La visione monte e l'attestato finale NON sono compresi nella quota annuale, potete richiedere il tariffario alla Segreteria.*

Iscrizione al triennio: prima di versare la quota, il/la candidato/a, una volta inoltrata la scheda di iscrizione, dovrà attendere la comunicazione di ammissione.

Modalità di pagamento della quota a scelta del/della corsista:

- in un'unica soluzione di € 2400,00

- in quattro versamenti separati, pari a € 600,00 il primo, al momento dell'ammissione al corso entro il 1° settembre 2023, € 600,00 entro il 30 gennaio 2024, € 600,00 entro il 30 aprile 2024, e l'ultimo di € 600,00 entro il 30 giugno 2024.

- la quota di iscrizione di € 400,00 da versare entro agosto al momento dell'ammissione al corso, e € 200,00 mensili per dieci mesi, da settembre a giugno, da versare entro il primo fine settimana del mese.

La quota di partecipazione dovrà essere versata presso la sede associativa o attraverso bonifico bancario al Codice IBAN **IT54P0306909606100000147113**, intestato a Mama Terra A.S.D.R.C. e di P.S.; Banca Intesa, Causale: Quota Corso di Scienze Naturopatiche 2025/2026. La copia dei versamenti dovrà essere inviata all'indirizzo info@mamaterra.it.

Promozione 2025-2026!

Per chi si iscrive al primo anno entro il 15 luglio ci sarà uno sconto di € 200,00 sulla quota totale!

Corso di Scienze Naturopatiche - Professionista del benessere psicofisico, salute naturale e salutogenesi, attraverso le strategie Bio-Naturopatiche e la ginnastica per il benessere
2024/2025

La Naturopatia è la disciplina che si occupa della promozione e del mantenimento della salute, del benessere e della prevenzione primaria di stati di disagio e disarmonia.

Cosa si intende per SALUTE?

- L'equilibrio dinamico psico-fisico, sociale ed ecologico della persona nel suo ambiente.
- Il riequilibrio del sistema "mente-corpo" e la stimolazione delle capacità di auto-guarigione.
- La prevenzione primaria, non intesa come diagnosi precoce, alla base del modello biomedico, bensì intesa come aderente al modello salutogenico: il concetto di salutogenesi studia le origini della salute e non le origini della malattia, fornisce una teoria guida per la promozione della salute positiva tramite la creazione di ambienti di vita coerenti, il rafforzamento delle risorse di salute socio-ecologiche e del Senso di Coerenza di individui e gruppi, ovvero la capacità di accogliere e dare un senso a ogni esperienza individuale e la capacità di gestire e rispondere in modo flessibile all'inevitabilità degli stressor della vita.

La salute è un fenomeno che va di pari passo con la crescita personale e lo sviluppo del proprio potenziale individuale e sociale. Questo concetto, secondo il nostro punto di vista, non può prescindere dalla profonda interconnessione, conoscenza e salute del nostro territorio.

È urgente e necessario progettare un cambio di approccio che contempli la cura del corpo, la cura della persona e dell'ambiente fisico, economico, sociale e culturale in cui viviamo.

Vogliamo esplorare la nostra relazione con i luoghi e i sentieri, le erbe e il mondo vegetale che ci circonda, la responsabilità e l'apporto che può dare ogni individuo nel perseguimento della propria salute, ampliare il numero di strumenti a disposizione di ciascuno per stare bene.

Siamo interessati, come operatori naturopati, a condividere la sintesi olistica su cui si basa il Metodo MamaTerra® che in questi anni abbiamo elaborato incrociando lo studio, la pratica e l'ascolto, combinando strategie e competenze efficaci per generare salute, favorire una presa in carico collaborativa tra gli abitanti di un medesimo territorio e le sue risorse, per vivere in un mondo globalmente più sano.

Il/la Naturopata ricopre il ruolo di "educatore/trice olistico/a" favorendo nel soggetto umano i processi di apprendimento dei meccanismi fisiologici relativi allo stato di salute e di benessere. Per guidare il raggiungimento del modello salutogenico il/la naturopata incoraggia alla presa di coscienza del potenziale umano, al cambiamento degli stili di vita, all'integrazione del movimento corporeo in modo sistemico tra i precetti della salute, ad un'alimentazione sana e consapevole, alla capacità di autoregolazione e di resilienza, di autocura e del mantenimento dell'omeostasi innati dell'individuo.

QUALI SONO GLI STRUMENTI SCIENTIFICI E FILOSOFICI USATI DAL NATUROPATA?

Gli strumenti del/la Naturopata son costituiti da una serie di strategie inerenti all'ambito della filosofia olistica e sistemica e delle Medicine tradizionali (MT), quali quella Ayurvedica, Cinese e

Mediterranea, negli ambiti inerenti la salutogenesi e la tutela degli equilibri omeostatici, la modulazione dello stress e il mantenimento della salute. Il suo compito è quello di contribuire al miglioramento delle **qualità della vita** delle persone, operando al fine di mantenere e/o ristabilire lo stato di salute inteso nella sua globalità e considerando l'individuo come entità indivisibile sul piano fisico, energetico, psico-emotivo, spirituale e sociale.

Egli/ella si avvale di tecniche specifiche per coadiuvare i processi fisiologici naturali, stimolare la forza vitale, assecondare la spontanea capacità dell'organismo di autoregolarsi per raggiungere l'omeostasi. Considera gli aspetti costituzionali e familiari dell'individuo, le influenze ambientali e sociali, si adopera per favorire le capacità della persona di ripristinare il proprio equilibrio sistemico. Come professionista della salute ex lege 4/2013, il/la Naturopata non formula diagnosi né propone terapie, ammesso che non possenga i requisiti di una formazione pregressa in abito sanitario.

Per svolgere tali compiti il/la Naturopata opera in autonomia e indipendenza professionale e può collaborare in modo sinergico con gli/le operatori/trici della salute e le figure sanitarie, fornendo consulenza, trasmettendo le sue competenze, proponendo cambiamenti favorevoli nello stile di vita, nell'alimentazione e nelle relazioni con l'ambiente circostante, praticando trattamenti manuali e/o con supporti specifici, che stimolino le capacità reattive della persona.

Egli/ella conosce i principi basilari delle filosofie tradizionali, in particolare la filosofia alla base della Medicina tradizionale cinese (MTC), della Medicina tradizionale indiana (Ayurveda) e della MTM, la Medicina tradizionale mediterranea, della quale prendono parte le conoscenze legate alle Medicine tradizionali Sarda; il/la corsista studia i principi filosofici e epistemologici delle tre grandi medicine citate, integrandone i sistemi e i modelli epistemologici con quelli della contemporanea visione olistica della salute. Le medicine tradizionali saranno supportate da elementi di antropologia medica, etnomedicina e etnobotanica.

Il/la Naturopata si misura attraverso l'**Area delle conoscenze scientifiche di base**: lo studio scientifico viene impartito da formatori naturopati, istruttori sportivi, medici olistici, biologi, farmacisti, erboristi e tecnici erboristi, psicologi e counselor acquisendo delle basi scientifiche, che, con approccio olistico, dotano il/la Naturopata delle conoscenze scientifiche di base necessarie per dialogare con le altre professioni d'aiuto in clima di reciproco rispetto.

Nell'arco dei tre anni il/la corsista impara diverse **Strategie naturopatiche**, alla base della sua professione e dei consigli naturopatici che darà ai/alle suoi/sue riceventi e clienti. Le strategie vengono offerte sulla base della **Valutazione** costituzionale, dell'ascolto del ricevente e delle sue necessità, la storia della sua vita, il suo vissuto emozionale. La Psicosomatica e Cinque leggi biologiche aiutano a inquadrare il vissuto, le attivazioni biologiche, le modalità di riequilibrio della persona.

Le lezioni di **Erbe e apparati, le Fitopreparazioni di base e le Escursioni botaniche** sono imprescindibili per chi studia Naturopatia in Sardegna. Erbe e apparati è il percorso che collega le erbe officinali e il loro uso in relazione a sistemi e apparati ed al mantenimento della salute. All'interno di queste lezioni viene colmato il monte ore di **Fisiologia** a norma di legge. Nelle lezioni legate alle fitopreparazioni invece si analizzeranno i preparati erboristici e si

incontreranno i vari repertori di erbe e le loro proprietà biochimiche, farmaceutiche ed energetiche.

Invece il monte ore di **Anatomia** viene svolto nell'ambito delle lezioni del Massaggio olistico, rendendo più interattiva possibile questa materia, con lezioni di Anatomia palpatoria, Biomeccanica e Posturologia.

Nell'arco dei tre anni il/la corsista impara diverse **Strategie naturopatiche**: tra queste il Massaggio olistico, la Neuromodulazione auricolare, i Fiori di Bach, l'Erboristeria, la Gemmoterapia, la Nutrizione, la Meditazione, diverse strategie di Problem solving, l'Aromaterapia, la Riflessologia plantare e tante altre strategie tra loro integrate.

Al/la corsista viene proposta inoltre l'area delle **Materie complementari**, in cui riceve elementi di inglese scientifico e marketing, storia e istituzioni della materia, etica e deontologia, igiene ed elementi di Naturopatia applicata. Si ritiene anche necessario un profondo lavoro personale, per compiere un'utile ed efficace relazione d'aiuto: infatti il/la Naturopata MamaTerra approfondisce il problem solving, i metodi di comunicazione e le sue soft skills, il team coaching e la gestione dei bisogni e delle competenze trasversali come specialità della sua formazione.

Grazie a psicologi, counselor, coach e facilitatori/trici ogni corsista fa un lavoro personale, attraverso il quale potrà condurre una consulenza naturopatica efficace e consapevole, utilizzando metodi di centratura e radicamento, di lavoro sul proprio stato e sullo stato del/la ricevente, sull'assenza del giudizio e sull'efficacia della comunicazione. Ma sarà anche in grado di coordinare un gruppo, con strumenti pedagogici all'avanguardia.

Il Corso è corredato di precise **scelte pedagogiche e didattiche** che vedono il/la corsista protagonista delle lezioni, attraverso un alto monte ore di pratica e attività sportiva a mediobassa intensità, simulazioni, lezioni in cerchio, tecniche di studio quali il cooperative learning, conoscenze acquisite in autosperimentazione, ritorni, feed back e metodo del consenso, world caffè e open space technology, nel tentativo di alternare quanto più possibile le parti teoriche e le parti pratiche delle lezioni, rendendo l'apprendimento stimolante e professionalizzante allo stesso tempo.

COME SI FORMA IL NATUROPATA?

La formazione consta di 1100 ore di lezione divise in tre anni e di 400 ore di tirocinio autorganizzato dal corsista, in accordo con i suoi istruttori e docenti. Alla fine di ogni blocco di lezioni il corsista sostiene una verifica scritta e/o orale, che dovrà avere esito positivo e che potrà esser ripetuta in caso contrario. Il corsista si esercita continuamente per prepararsi alle verifiche, attraverso test di autovalutazione, simulazioni e prove di conduzione integrati alle lezioni. Al termine dei tre anni ogni corsista prepara una Tesi di approfondimento, che discuterà davanti alla commissione scientifico/didattica del Corso. Infine il/la corsista dimostrerà di aver

compiuto il tirocinio con le persone o presso strutture del settore, che verrà certificato dalla commissione scientifico/didattica del Centro (in accordo con le leggi vigenti in materia fiscale).

INDIRIZZI: Il/la Naturopata segue i seguenti indirizzi:

I ANNO: l'indirizzo di Erbe e salute.

II ANNO: l'indirizzo di Massaggio olistico o altra materia complementare.

III ANNO: indirizzo a scelta del corsista (scelta propedeutica all'argomento di tesi).

INDIRIZZI:

Negli indirizzi si acquisiscono le conoscenze propedeutiche e le competenze laboratoriali. Il primo anno di studio è previsto il corso di Erboristeria naturopatica, integrato del monte ore di fisiologia. Il secondo anno è consigliato il corso di Massaggio, che permette di colmare il monte ore di anatomia e anatomia palpatoria, e nel terzo anno si imparano le tecniche di consulenza integrata. Il corsista, sulla base dei propri talenti, può tuttavia scegliere strade differenti, oppure approfondire l'area erboristica, l'area massaggio, l'area delle medicine tradizionali o una specifica area di lavoro in accordo con la direzione didattica.

Ogni indirizzo ha un esame o una verifica finale, e un monte ore di tirocinio indipendenti.

• **INDIRIZZO DEL I ANNO: ERBE E SALUTE**

Questo indirizzo laboratoriale è rivolto alla persona, alla sua salute che comprende quella del suo ambiente: insieme esploreremo **le basi dell'erboristeria, l'identificazione botanica, in classe e in campo, le fitopreparazioni di base legate alla salute dei sistemi e degli apparati ed all'equilibrio psico-fisico-sociale-ecologico della persona, della famiglia, della comunità.** Contestualmente il Naturopata colmerà il monte ore di Fisiologia, richiesto dalla Norma Uni 11491.

La conoscenza delle erbe e le produzioni erboristiche aiutano il Naturopata in formazione ad assolvere diverse necessità, tra cui quella immediata di creare soluzioni, nel mentre si stanno individuando le cause di un disequilibrio costituzionale. Dunque, mentre si sta operando la valutazione costituzionale con il ricevente, e indagando le cause che portano al sopraggiungere dei disturbi, le erbe possono essere alleate del ripristino dell'equilibrio omeostatico, della gestione della vita e dello stress, del recupero della conoscenza dei sistemi e degli apparati del nostro corpo-mente-emozioni, durante il tempo necessario nel quale la persona recupera la sua piena salute, cambiando lentamente abitudini, e gioendo dei benefici che i rimedi vegetali possono apportare.

Ma le erbe possono anche attivare nella nostra vita un processo di salutogenesi, capace di armonizzare le nostre esistenze e le nostre peculiarità costituzionali ai ritmi del tempo ciclico, delle stagionalità, delle età della vita, assolvendo ad un ruolo centrale di prevenzione primaria. Imparare a trasformare e produrre eticamente restituisce il potere all'individuo: si inizia interrogandosi sui propri **bisogni**, osservando il proprio fare, i propri consumi, la qualità della nostra vita, dei cicli, la nostra omeostasi, ciò che entra ed esce dal nostro corpo e dalla nostra casa, quanto mettiamo alla prova la nostra tolleranza organica, osservando disturbi e patologie

nostre e delle piante e animali con cui viviamo, come una mappa che parla del nostro terreno, la risposta dello stress, gli stati infiammatori più o meno cronicizzati.

Ci domandiamo quanto siamo comodi nelle nostre vite, e quanta possibilità abbiamo di creare, modificare e ingaggiare un **processo trasformativo** per rispondere esattamente ai nostri bisogni, nel momento contingente.

PROGRAMMA

1) Primo modulo:

- a) Introduzione all'Erboristeria e identificazione botanica
- b) Le fitopreparazioni
- c) L'uso delle erbe per il mantenimento della salute e la Fisiologia

2) Secondo modulo:

- a) Bio-cosmesi
- b) Sapone
- c) Laboratorio Fitoalimurgia – Laboratorio erbe commestibili in cucina

3) Escursioni botaniche e in azienda.

Il corso è interamente tenuto da Dario Bottazzi, Farmacista, Naturopata e Formatore olistico e da Roberta Cucciari, Demo-etno-antropologa, Naturopata e Formatrice olistica.

Per il programma completo, potete richiedere l'opuscolo informativo del corso.

INDIRIZZO DEL II ANNO:

- **MASSAGGIO OLISTICO:** il/la Naturopata fregia il suo percorso con le conoscenze di un massaggio olistico di base. Potrà scegliere tra diversi massaggi olistici, tra le tecniche di massaggio tradizionale, in cui imparerà le manovre di base e la valutazione olistica e costituzionale. Potrà scegliere tra il Massaggio Svedese, il Massaggio Ayurvedico e la Riflessologia plantare, che permettono di personalizzare il trattamento al singolo/a ricevente.

Grazie a questa formazione il corsista che sceglierà il massaggio come strumento d'elezione, potrà scegliere un altro massaggio come indirizzo del suo terzo anno di studio, in cui esplorare anche le tecniche sportivo/decontratturanti e linfo-drenanti (completo di tre protocolli: il drenaggio base, il Dragonetti e il Degorè) e molti corsi monografici a scelta del corsista: Tape neuromuscolare, linfatico ed estetico, Massaggio sensitivo californiano, Hot stone, Massaggio del/la neonato/a e della gestante e tanti altri, Madeiroterapia, Massaggio dei Marman, etc.

L'indirizzo in massaggio olistico permette al/alla corsista di colmare il monte ore di Anatomia previsto dalla Norma Uni 11491. Potrà anche ottenere l'attestato di formazione professionale e, parallelamente, l'accesso alla Scuola di Massaggio olistico MamaTerra, e la possibilità di proseguire il percorso e formarsi come Operatore olistico del massaggio e Professionista del Benessere psicofisico mediante il massaggio bionaturale.

• CORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Il Corso di Riflessologia plantare annuale, composto da 100 ore di studio, è indicato per chi ha già seguito l'anno di Medicina tradizionale cinese all'interno delle lezioni del fine settimana.

Programma:

Primo approccio alla Medicina Tradizionale Cinese

I cinque elementi - Teoria, mappe, pratica

1) Movimento acqua - Rene /Vescica

Introduzione, mappe e pratica

2) Movimento terra – Milza/Stomaco

Introduzione, mappe e pratica

3) Movimento Legno - Fegato/Vescicola biliare

Introduzione, mappe e pratica

4) Movimento Metallo – Polmone/Intestino crasso

Introduzione, mappe e pratica

5) Movimento fuoco – Cuore/Intestino tenue

Introduzione e pratica

5) Lezione finale e ripasso della pratica

6) Casi studio e applicazione Metodo MamaTerra

Per vedere il programma completo potete richiedere l'opuscolo informativo.

• CORSO DI BIOESTETICA:

Il corso di Bio-estetica è un corso in cui bellezza, ecologia e salute convivono e amano la Terra e le discipline naturali.

Quante/i di noi si sono trovate/i a voler migliorare il proprio corpo, la propria immagine, prendersi cura della propria pelle, le mani, i piedi e l'epilazione ed a chiedersi come fare senza inquinare il pianeta? Quante volte ci siamo scontrate/i con metodiche aggressive, invasive, che utilizzano prodotti derivati del petrolio, sintetici e con un pessimo Inci?

Quante volte abbiamo sognato un'estetica in linea con i nostri valori etici di ecosostenibilità ambientale e km 0? Quante volte avremmo voluto allineare alle scelte della dispensa e della tavola, anche le scelte della bellezza e del benessere?

Ecco! Questa è l'occasione più propizia per realizzare questo proposito, questo sogno. E quella scelta di transizione, e di abbandono del nocivo e del superfluo, che vuole permeare tutti gli ambiti della nostra vita, arriva finalmente sino alla bellezza!

In questo ciclo di laboratori si apprenderanno tecniche non invasive, si studieranno i prodotti cosmetici naturali e si imparerà a realizzarne diversi, si apprenderanno strumenti di accudimento

e bellezza per la salute del viso, mani, piedi, si apprenderanno le tecniche e le arti dell'epilazione naturale, con lo sugaring e tanto altro.

Queste tecniche complementari possono essere molto utili per prenderci cura di noi, del nostro ambiente, delle/dei nostri riceventi, specialmente se anziani.

Ci accompagnerà in questo viaggio Catia Campanella, Naturopata, Biestetista e Formatrice olistica, affiancata dai Naturopati/e MamaTerra. Un viaggio attraverso l'estetica naturale, l'etica della diversità, l'ascolto del corpo, le erbe, la poesia di una bellezza che difende la natura, conseguenza della salute profonda!

Calendario – Il corso si terrà di lunedì, dalle 10:00 alle 13:00, per una durata di 50 h.

→ Introduzione alla Bioestetica e trattamenti viso:

Metodo MamaTerra e pratica rituale di trattamento, analisi costituzionale della pelle e delle unghie, rituale di trattamento: introduzione al corso, presenza e centratura, tocco.

Trattamenti benessere viso: protocolli di massaggio Kobido, Kirei, Mucha abyangam, taping antirughe, yoga face.

→ Biocosmesi:

Laboratorio: cromoargille.

→ Sugaring - cera araba:

Cera araba con il miele e apprendimento manualità.

→ Trattamento mani/piedi:

Protocollo benessere mani e piedi, con oli essenziali, creme e unguenti

Accompagnati da Catia Campanella, Naturopata, Bioestetista, Formatrice olistica.

• **PRATICHE DI CULTURA INDIANA E MEDICINA TRADIZIONALE AYURVEDICA**

Un corso lungo, della durata di 50 ore, per apprendere delle tecniche fondamentali per affrontare con saggezza l'avanzare dell'età e abbracciare il tempo che passa, mutuati dalla cultura indiana e dalla medicina ayurvedica. È suggerito a chi ha già basi di medicina ayurvedica e desidera approfondire ulteriormente le sue pratiche di salute.

Si terrà alle 17:00 alle 20:00, tutti i venerdì per 50 h.

Programma:

- Le prakriti, la salute dei dosha, i test costituzionali.
- Risveglio Bio energetico, Respirazioni yoga, Yoga ormonale – Kundalini, Gym Pelvi - lavoro sul pavimento pelvico.
- Respiro/pranayama ayurvedici e Yoga
- Alimentazione per i dosha e cucina indiana: i cinque sapori per il riequilibrio costituzionale, le spezie, le tisane, il golden milk, il tè chai, il ghee, il daal, le dosas e tanto altro.
- L'automassaggio per la salutogenesi.

- Gli oli medicati Thailam ayurvedici per le intenzioni di riequilibrio costituzionale.
- Approfondimento tecniche apprese durante gli incontri precedenti e Metodo MamaTerra.

Conduce il corso Antonella Putzolu, Naturopata e Master yoga, che in decenni di viaggi e esperienza nella formazione, ci porta in viaggio con lei nel mondo indiano e ayurvedico.

• **NATUROPATIA PER LA DONNA**

In questo corso lungo, un cerchio di donne in cui conoscere meglio la nostra specificità, esploreremo in modo approfondito i nostri cicli e le loro lune.

La fisiologia, le età della vita, gli archetipi, i cambiamenti ormonali, il ciclo mestruale, l'osservazione e il diario, la fertilità e la sua gestione, la sessualità e le sue onde, la gravidanza e la gestazione, la vita senza figli, l'identità di genere e il supporto alla transizione...queste e altre tematiche verranno trattate durante il corso. Ogni tema sarà accompagnato dalle pratiche naturopatiche per il riequilibrio costituzionale, l'accoglienza di una nuova fase della vita da scoprire, l'ascolto e la meditazione: accoglieremo il supporto dell'erboristeria, dei Fiori di Bach, delle pratiche di movimento corporeo, dell'alimentazione, i bagni, le fumigazioni, etc.

Faremo anche diversi laboratori pratici: tisane di tradizione erboristica mediterranea, ovuli vaginali sia in chiave lenitiva che contraccettiva, lavande vaginali, oleoliti per la salute della donna.

Conduce il corso Rina Sanna, Naturopata, Ostetrica, Formatrice olistica

INDIRIZZO DEL III ANNO: il/la corsista può approfondire un'area di corso che ha trovato più affine alle proprie inclinazioni personali, tra i seguenti corsi:

→ **INDIRIZZO DI RELAZIONE d'aiuto, consigliato al terzo anno:**

- **TRALS - TECNICHE DI RELAZIONE D'AIUTO COME LEVA DI SALUTOGENESI *con strumenti di Counseling di approccio psicosomatico:*** ogni relazione d'aiuto è efficace se è centrata sulla persona nella sua interezza e unicità. Attraverso la teoria e la pratica delle abilità di Counseling il /la corsista potrà sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e dell'altro e favorire l'emersione delle risorse interiori e del potenziale attraverso il quale la persona potrà aumentare la fiducia in se stessa e nel proprio potere di autodeterminazione. Si esploreranno le modalità attraverso cui le abilità di counseling agiscono come leva primaria di salutogenesi, permettono un'efficace accompagnamento nella gestione delle difficoltà della vita, e rendono più proficua la relazione d'aiuto. L'apprendimento di tali abilità è alla portata di tutti i futuri professionisti: aumentando le proprie capacità di comunicazione, ascolto e presenza nei rapporti interpersonali e nel rapport con le persone di cui si prendono cura.

Descrizione e obiettivi del corso

Il corso descrive i circoli viziosi che possono attivarsi tra mente e corpo e illustra come la relazione d'aiuto tra operatore e persona assistita possa essere modulata per interromperli e creare percorsi virtuosi di salutogenesi capaci di incrementare la qualità di vita di tutti gli attori coinvolti. Le fondamenta teoriche del programma, basate su un'originale combinazione tra evidenze scientifiche, elementi di carattere sociologico, filosofico, così come altre provenienti dal mondo del counseling, della comunicazione e di altre scienze umane, si tramutano in competenze mediante laboratori di applicazione pratica, fatto che rende il TRALS un percorso di formazione e di crescita personale al contempo.

Il corso realizza una panoramica sulle evidenze scientifiche di matrice psicosomatica che a oggi spiegano la complessità dell'essere umano nelle sue molteplici dimensioni fisica, mentale, esistenziale, spirituale, emozionale per poi

concentrarsi sull'importanza della relazione d'aiuto come strumento di facilitazione dei processi di trasformazione personale e implementazione della salute. Attraverso i concetti, i principi e la pratica delle abilità di counseling il corsista acquisisce gli strumenti per aver migliore percezione di sé e per comunicare con l'altro in modo più efficace. Si procederà successivamente ad applicare quanto appreso al contesto di malattia, applicando strategie integrate a eventuali cure farmacologiche in atto, in base ai principi e agli strumenti del metodo Simonton, percorso strutturato di salutogenesi nato negli Stati Uniti negli anni Sessanta del Novecento e perfezionatosi fino ai giorni nostri grazie al lavoro con decine di migliaia di persone.

Il corso TRALS sarà composto da parti cognitive e parti esperienziali e i partecipanti avranno occasione di sperimentare su di sé l'efficacia degli insegnamenti e di fare un lavoro di crescita personale; la curiosità, il desiderio di mettersi in gioco, di raccontarsi e il rispetto della privacy tra corsisti/e sono fattori chiave per poter trarre il massimo profitto dagli incontri.

Premesse

Il terreno fertile che si vuole creare in questo corso è dato da un ambiente in cui ciascuno possa sentirsi rilassato, protetto, libero di lasciar emergere le domande, le emozioni e gli aspetti di sé che chiedono di essere espressi e accolti senza giudizio. Si vuole creare questo contesto privilegiato perché ciascuno possa fare dei passi riguardo la propria crescita personale, esperire nelle emozioni e nel corpo cosa vuol dire sentirsi a proprio agio, e imparare a creare a sua volta un ambito protetto per le persone delle quali vorrà prendersi cura. Si farà pratica dell'ascolto profondo di sé e dell'altro, atto che richiede la massima presenza e attenzione.

Modalità di svolgimento del corso:

Prima parte: si esploreranno i temi della percezione e della presenza, la consapevolezza di sé e dell'altro.

Seconda parte: il secondo ciclo tratta la relazione d'aiuto e le abilità di counseling.

Terza parte: si tratteranno strategie integrate al contesto socio-sanitario sulla base della relazione d'aiuto salutogenica.

Per il programma dettagliato, potete richiedere l'opuscolo informativo.

STRUTTURA DEL CORSO DI SCIENZE NATUROPATICHE

Il Corso di Scienze Naturopatiche MamaTerra Sardegna ha una durata complessiva di tre anni con un monte ore totale di 1650 h così distribuite:

→ Corso di studio in presenza, laboratori e attività pratiche: 1100 ore in totale

→ Tutoraggio, esercitazioni e verifiche: 150 ore → Tirocinio autogestito dello studente: 400 ore

SCHEMA DELLE MATERIE DEL PIANO DI STUDIO TRIENNALE

PIANO DI STUDIO – MODULO A	Crediti	Ore
AREA DELLE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE		
Elementi di Biochimica per la nutrizione	1	8
La trasduzione del segnale – Farmacodinamica Rapporti apparato digerente-sistema nervoso	1	8
AREA DELLE CONOSCENZE CARATTERIZZANTI		
Fondamenti naturopatici		
Metodo MamaTerra – Strategie integrate e metodo di lavoro	1	8
Valutazione naturopatica		
Valutazione MTC (Medicina Tradizionale Cinese)	3	24
Fondamenti delle medicine olistiche e etnomedicine		
MTC (Medicina Tradizionale Cinese) e Qigong	4	32
Strategie naturopatiche		
Nutrizione – Teoria e pratica (Microbiota e fermentazioni)	3	24
Nutrizione Bio-funzionale applicata alla Medicina cinese	2	16
Micoterapia – Funghi medicinali di MTC	2	16
Neuromodulazione auricolare e analgesia	4	32
AREA DELLE CONOSCENZE COMPLEMENTARI		
Conoscenze integrative		
Schede tirocinio – come usarle e perché sono utili	1	8
Tirocinio naturopatico – role play e verifica schede II e III anno	2	16
Totale	25	200
Indirizzi I ANNO: Erbe e salute – 150 h II ANNO: Massaggio olistico – 200 h III ANNO: Approfondimento a scelta del corsista - 150 h	18,75	150 h 200 h al II anno
Tot.	46	368 h

PIANO DI STUDIO – MODULO B		
AREA DELLE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE		
Fondamenti naturopatici Omeostasi	2	16
AREA DELLE CONOSCENZE CARATTERIZZANTI		
Fondamenti naturopatici		
Basi del pensiero olistico e sistemico	2	16
Valutazione naturopatica		
Valutazione ayurvedica – i dosha e i subdosha	2	16
Fondamenti della filosofia olistiche e etnomedicine		
Basi di Medicina ayurvedica, Alimentazione ayurvedica, Yoga, Pranayama	2	16
Stretching degli antichi monasteri indiani	2	16
Strategie naturopatiche		
Le vitamine	2	16
Floriterapia di Bach con escursione e identificazione fiori di Bach	4	32
Alimentazione e spezie ayurvediche	1	8
Erboristeria naturopatica	1	8
Elementi di erboristeria ayurvedica	1	8
Conoscenze integrative		
Come si usano le schede/Role play per il tirocinio e revisione moduli II e III anno	2	16
Relazione d'aiuto e competenze trasversali		
Ascolto attivo e primo contatto nella relazione d'aiuto	2	16
Lo stato fa la biochimica	2	16
Tirocinio		
Metodo MamaTerra, sequenza di lavoro, consulenza, priorità	2	16
Totale	27	216 h
Indirizzi		
I ANNO: Erbe e salute – 150 h	13,5	150 h
II ANNO: Massaggio olistico – 150 h		
III ANNO: Approfondimento a scelta del corsista - 150 h		
Totale	46	368 h

<i>PIANO DI STUDIO – MODULO C</i>	Crediti	Ore
<i>AREA DELLE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE</i>		
Fisiologia e PNEI Stress e asse ipotalamo-surrene	2	16
<i>AREA DELLE CONOSCENZE CARATTERIZZANTI</i>		
<i>Fondamenti naturopatici</i>		
Antropologia medica	1	8
Storia della medicina mediterranea, Medicine tradizionali, Medicine popolari, Medicina integrata	1	8
<i>Valutazione naturopatica</i>		
Valutazione di Medicina tradizionale mediterranea	2	16
<i>Fondamenti delle medicine olistiche e etnomedicine</i>		
Medicina tradizionale Mediterranea (MtM)	2	16
Medicina tradizionale sarda (Mts)	2	16
Omeopatia	2	16
Antroposofia	2	16
5 Leggi biologiche	4	32
Bioenergetica	2	16
<i>Strategie naturopatiche</i>		
Erboristeria della Medicina tradizionale Mediterranea	2	16
Fitopreparazioni (Oli essenziali e aromaterapia) - laboratoriale	1	8
Oligoelementi e Sali	1	8
<i>Relazione d'aiuto e competenze trasversali</i>		
Coaching e archetipi	2	16
<i>Totale</i>	25	200
Indirizzi I ANNO: Erbe e salute – 150 h II ANNO: Massaggio olistico – 200 h III ANNO: Approfondimento a scelta del corsista - 150 h	18,75	150 h 200 h al II anno
<i>Totale</i>	43,75 + 2,25 = 46	350 + 18 = 368
<i>TOTALE DEI TRE ANNI</i>	138	1100

Tutoraggio, esercitazioni, verifiche e studio personale		150
Tirocinio + tirocinio autogestito dal corsista		400
Totale monte ore corso		1650

ESAMI

Ogni corsista alla conclusione del I, II, III modulo dovrà sostenere un esame finale scritto, con le materie dell'Area delle conoscenze scientifiche e quelle Caratterizzanti. Gli esami, scritti, orali e in role play, si svolgeranno nella forma stabilita dal Centro Studi e dal suo regolamento. (<https://www.mamaterra.it/segreteria-centro-studi/>). L'esame finale si svolge a settembre, al compimento del corso di studio e degli eventuali fine settimana di recupero, che garantiscono al/la corsista d'aver completato il monte ore a norma di legge. Le prove scritte valutano le conoscenze, abilità e competenze acquisite dal/la corsista, attraverso domande aperte, prove strutturate e semi-strutturate, domande con risposte a scelta multipla e simulazioni.

TESI

Al completamento del II modulo il/la corsista sceglie l'argomento di tesi, al quale inizia a lavorare durante il terzo anno di corso. Nella tesi approfondirà un aspetto teorico o empirico che ha ritenuto centrale nel suo percorso di studio. Il percorso deve riguardare la Naturopatia, la figura del/la Naturopata o può anche essere un percorso storico e compilativo, relativo agli aspetti storici di questa o altre professioni liminali. Il/la corsista, dopo aver scelto il/la relatore/trice tra i/le suoi/sue formatori/trici, viene guidato nel percorso di progettazione dell'elaborato, fatto di feed-back secondo i quali proseguirà il lavoro. La segreteria fornirà anche le indicazioni per l'impaginazione e per la copertina. Il restante lavoro verrà supervisionato dal/la relatore/trice scelto dal/la corsista.

La tesi va consegnata nella sede sociale dell'associazione MamaTerra Sardegna un mese prima dell'atto della discussione, in cartaceo e in formato digitale, rilegata e stampata. La tesi viene discussa nella sede sociale alla presenza di una commissione composta da almeno tre membri: due formatori/trici supervisor, il/la relatore/trice e il/la correlatore/trice della tesi.

Per la valutazione finale, espressa in centesimi, si tiene conto del curriculum del/la corsista, dei punti assegnati alla tesi e del parere dei formatori/trici e dei/le supervisor.

TIROCINIO

Dalla fine del primo anno di studio, il/la corsista può iniziare il tirocinio di 400 ore con le persone. Gli/le verrà consegnata la modulistica attraverso la quale potrà portare a compimento le 400 ore di tirocinio richieste, scegliere un/una formatore/trice di riferimento da affiancare nelle consulenze, e un Naturopata senior, da affiancare in studio, per verificare le proprie conoscenze, sperimentare le strategie acquisite, avere il feed-back in quanto a consulenza, valutazione e consigli naturopatici. Il/la corsista può anche scegliere di compiere il proprio tirocinio autogestito in un ambito specifico, e completare una parte del monte ore richiesto presso centri olistici, palestre, spa e strutture del settore (in accordo con le leggi fiscali). Le ore così totalizzate verranno sommate alle ore di tirocinio con le persone.

Il/la corsista può anche scegliere la carriera dell'insegnamento, e proporre un affiancamento ai suoi formatori.

Il tirocinio dovrà essere così composto:

- 25 ore di percorso personale del corsista presso un naturopata, un operatore olistico, un coach, un counselor, uno psicologo o altro facilitatore o consulente che abbia affiancato un

percorso di trasformazione personale dimostrabile.

- 25 ore in affiancamento ad altro operatore certificato.
- 350 ore di tirocinio con le persone e/o presso una struttura, un centro o altro luogo dedicato alla salute della persona.

ATTESTATO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE IN NATUROPATIA

Il Corso di Scienze Naturopatiche - **Professionista del benessere psicofisico, salute naturale, prevenzione primaria, attraverso le strategie Bio-Naturopatiche e la ginnastica per il benessere** del Centro studi MamaTerra è un corso conforme alla Norma uni 11491.

Può essere seguito in tre modalità distinte, e può rilasciare tre attestati differenti, sulla base dell'**obiettivo formativo** del/la corsista che lo segue, e sulla base delle valutazioni, delle verifiche, della tesi e del tirocinio compiuti dal/la corsista:

- **Frequenza amatoriale**, che consente di seguire il corso in modo amatoriale, per migliorare la qualità della propria vita e quella della propria comunità di riferimento. Con questa modalità di frequenza il corsista, se effettua l'80% delle presenze, può ricevere, l'attestato che certifica la **partecipazione** al corso.

- **Formazione**: se oltre alla frequenza di un monte ore pari ad almeno l'80% del corso, il/la corsista ha anche passato gli **esami finali** del triennio e dei corsi di indirizzo, e svolto le 400 ore di tirocinio secondo le modalità indicate, consegnerà l'**Attestato di Formazione**.

- **Formazione e qualificazione professionale**: il/la corsista che oltre al monte ore corretto e ad aver passato gli esami che certificano l'acquisizione di conoscenze e abilità con esito positivo, lo svolgimento delle 400 ore di tirocinio con le persone, come indicato nel presente modulo, dimostra competenze professionali nella stesura di una Tesi di fine corso.

Questi ultimi/e corsisti/e potranno accedere al medio percorso per diventare un Naturopata senior: un tirocinio attivo seguito da un tutor a scelta del corsista, tra i tutor MamaTerra, che permette al corsista di diventare un punto di riferimento attivo per il Centro studi, capaci di ospitare la formazione e seguire i nuovi corsisti nel loro tirocinio.

- **Formazione integrata**, con piano di studio personalizzato, per chi possiede una formazione pregressa in **ambito sanitario**.

I/le Naturopati/e formati/e avranno l'accesso al **Registro professionisti MamaTerra**, e potranno iscriversi alla **Rete sarda Naturopati e Operatori olistici MamaTerra** che si offre come un punto di riferimento di categoria con diverse supervisioni annuali, l'aggiornamento e l'assicurazione professionale.

L'Attestato di Formazione e quello di Formazione e Qualificazione professionale sono qualificati Fac certifica, e danno diritto ad un attestato a norma di legge valido per aprire la partita iva e diventare un professionista della salute naturale.

Questi due attestati completi possono anche essere convertiti in **Diploma Nazionale in Naturopatia – Master 1650 h**, ed ottenere il tesserino tecnico e entrare a far parte del Registro olistico Csen/Coni, con una aggiunta di € 150,00, direttamente alla Segreteria Csen.

Da quest'anno grazie ad un accordo virtuoso con la Scuola di formazione Psiche 5LB, si potrà prendere il **Master Naturopata 5LB**, mediante l'Attestato di Formazione 1650 h in Scienze naturopatiche e il primo anno della Scuola Psiche 5lb.

PER CHI NON COMPLETA IL TRIENNIO

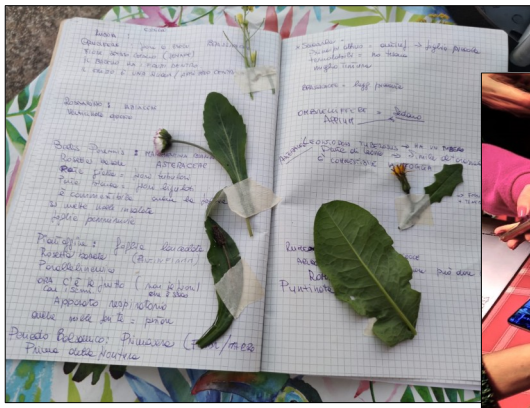
Per chi per svariati motivi non ha potuto completare il triennio, vi è la possibilità di avere, dopo l'esame annuale e almeno 50 h di tirocinio attivo, il **Diploma nazionale Csen/Coni in Operatore delle arti olistiche integrate (200 h)**, con la quota di € 200,00 per la convalida e il ritiro.

A CHI È RIVOLTA L'OFFERTA FORMATIVA?

L'offerta formativa MamaTerra Sardegna è rivolta a tutti/e coloro che sono interessati/e alla salute e al benessere, alle strategie integrate, alla ginnastica per la salute, alle strategie olistiche e vibrazionali, alle discipline bio-naturali, al massaggio olistico ed alla conoscenza del territorio. Il corso è rivolto inoltre:

- ai/le più giovani che aspirano a queste discipline in termini professionali;
- alle persone che intendono crearsi nuovi sbocchi lavorativi attraverso un nuovo percorso qualificante;
- a tutti/e i/le professionisti/e sanitari/e e del campo della salute intenzionati ad aggiornare le loro conoscenze e aumentare il loro grado di qualificazione e le loro competenze nel vasto campo delle medicine naturali e delle discipline complementari;
- ai/alle Naturopati/e professionisti/e che intendono ampliare e adeguare la propria formazione in base alle ultime raccomandazioni dell'O.M.S. "Riferimenti per la formazione in Naturopatia" e in base alla NORMA UNI 11491:2013 che definisce i requisiti relativi all'attività professionale del/la Naturopata, ai quali il Centro Studi MamaTerra adempie;
- ai/le estetisti/e e i/le professionisti/e del mondo dell'estetica, che intendono integrare le proprie conoscenze con strategie del benessere naturale.

CHI SIAMO?: Il Centro Studi, Ricerca e Formazione Discipline Bio-Naturopatiche MamaTerra Sardegna nasce dall'Associazione sportivo-dilettantistica MamaTerra Sardegna, che nasce nel 2013 a Sassari con l'obiettivo di mettere in rete i/le professionisti/e sardi/e e non solo specializzati/e nell'ambito della Naturopatia e delle tecniche di mantenimento della salute. Per offrire ai/alle nostri/e corsisti/e un'adeguata preparazione la direzione del Centro, composta da Angela Sanna e Roberta Cucciari, si avvale di istruttori/trici e docenti qualificati/e, che tutti i giorni lavorano per una rinnovata alleanza tra gli esseri umani e la Terra. Ogni anno diversi docenti guest vengono ospitati dalla penisola, per integrare saperi e competenze ed arricchire la formazione.



I/LE NOSTRI FORMATORI/TRICI

Angela Sanna, Naturopata, Massaggiatrice olistica.

Presidentessa dell'Associazione MamaTerra.

Direttrice didattica del Centro Studi MamaTerra Sardegna.

Direttrice didattica della Scuola Sarda di Massaggio Olistico

Docente di Massoterapia olistica

dott. Giancarlo Bazzoni,

Direttore della "International Medical School of Auricular Acupuncture".

Neuromodulazione auricolare e strumenti di autocura.

Sindrome polivagale

Maestro Amadio Bianchi, (Svami Suryananda Sarasvati) è presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Medicina ayurvedica.

Chair massage.

Antico yoga dei monasteri indiani.

dott. Dario Bottazzi, Naturopata, Farmacista, Formatore olistico

Direttore scientifico del Centro studi MamaTerra

Fisiologia – erbe e apparati.

Farmacodinamica dei principi attivi naturali. Biochimica. Pnei.

Fondamenti naturopatici: storia della materia.

I paradigmi della salute e antropologia medica.

Erbe e salute – Erboristeria naturopatica e fitopreparazioni erboristiche.

Catia Campanella, Naturopata, Operatrice olistica del massaggio, Bioestetista.

Bio-estetica.

dott. Giancarlo Cimino, Pediatra, Antroposofa.

Antroposofia.

Omeopatia.

Roberta Cucciari, Umanista, Demo-Etno-Antropologa, Naturopata.

Coordinatrice e manager di programma e didattica del Centro studi MamaTerra.

Fondamenti naturopatici e pensiero olistico.

I paradigmi della salute e Antropologia medica.

MTS – Medicina tradizionale sarda.

Erbe e salute – erboristeria naturopatica.

Lorenzo Cambiaghi e Barbara Pisa: Tecnici erboristi, Erbari, Operatori della salute

Medicina tradizionale Mediterranea e Spagyria - Energetica mediterranea

Caterina Di Giulio, Naturopata, Master Nutrizione Bio-funzionale.

Nutrizione Bio-funzionale.

Nutrizione biofunzionale e Medicina tradizionale cinese.

dott.ssa Marina d'Onofrio, Medico Chirurgo, Neuropsichiatra, Agopuntrice.

Medicina Tradizionale cinese, Qigong e tecniche di riequilibrio energetico.

Oligoelementi e Sali. Vitamine.

Funghi medicinali di Medicina Tradizionale Cinese.

Luciana Giordo, Counselor, Master psicosomatica e 5lb

Formatrice Corso TRALS, Tecniche di relazione d'aiuto come leva di salutogenesi.

Manager di programma e didattica del corso TRALS.

PNEI. Asse stress. Psicosomatica.

Counseling naturopatico.

Metodo Simonton.

Luciana Lapia, Erborista e **Gabriela Lapia**, Erborista e Naturopata.

Elementi di erboristeria di base. Fitopreparazioni erboristiche.

Aromaterapia e oli essenziali.

Fitoalimurgia.

Giusi Ledda: Terapeuta ayurvedica, Master yoga

Medicina ayurvedica

Erboristeria ayurvedica

Yoga e stretching degli Antichi monasteri indiani

Alessandra Marras: Naturopata, Conduttrice di classi di Bioenergetica

Bioenergetica

Chiara Masala: Operatrice olistica

Gua sha

Elementi di massaggio psicosomatico

Roberta Medda, Consulente Fiori di Bach.

Fiori di Bach e i messaggi dell'anima

Consulenza psicosomatica

Fabio Nuvoli, Operatore Olistico del Massaggio.

Massaggio sportivo-decontratturante.

Massaggio Linfatico (Base-Dragonetti-Degorè).

Anatomia esperienziale e palpatoria. Biomeccanica.

Sonia Pisano: Operatrice olistica del Massaggio

Metodo MamaTerra per il Massaggio olistico

Massaggio svedese

Consulenza costituzionale

Posturale

Corsi monografici: Hot stones, Californiano

Gianni Pisottu, Formatore Crescita Personale e Professionale, Life e Business Coach.

Tecniche di meditazione, visualizzazione e respiro.

Relazione d'aiuto. Problem solving. Coaching motivazionale evolutivo.

Antonia Putzolu, Naturopata, Master Yoga e Ayurveda, Formatrice olistica

Tecniche di movimento corporeo e Yoga. Pindasveda. Shirodara.

Alimentazione ayurvedica. Cultura indiana.

Paolo Sanna, Formatore 5 Leggi Biologiche.

Fondatore della Scuola di formazione professionale Psiche cinque 5LB

DIREZIONE DEL CENTRO STUDI

Angela Sanna

Presidente e Formatrice del Centro Studi MamaTerra

tel. 3490950661

Roberta Cucciari

Direttrice didattica e Segreteria didattica e amministrativa

tel: 3404871472

Qualificazione Fac certifica – Registro ente n.11

Per informazioni di segreteria e iscrizioni:

info@mamaterra.it – mamaterra@pec.it

Consulta il nostro sito completo, e scarica il modulo di iscrizione nella sezione SEGRETERIA:

www.mamaterra.it

Calendario annuale

- 1° fine settimana) 11/12 ottobre
- 2° fine settimana) 25/26 ottobre
- 3° fine settimana) 8/9 novembre
- 4° fine settimana) 29/30 novembre
- 5° fine settimana) 14/15 dicembre
- 6° fine settimana) 17/18 gennaio
- 7° fine settimana) 14/15 febbraio
- 8° fine settimana) 28 febbraio/1 marzo
- 9° fine settimana) 28/29 marzo
- 10° fine settimana) 11/12 aprile
- 11° fine settimana) 18/19 aprile
- 12° fine settimana) 9/10 maggio
- 13° fine settimana) 23/24 maggio
- 13,5° giornata) 7 giugno

Calendario infrasettimanale (ancora in fase di lavorazione)

Lunedì: Mattina: Corso di Bioestetica e Massaggio al viso, Arte e scienza

Lunedì pomeriggio: Erbe e salute (Naturopati del primo anno)

Martedì: Pomeriggio: Massaggio linfodrenante

Mercoledì pomeriggio: Riflessologia plantare

Giovedì: Massaggio svedese (Naturopati del II anno)

Venerdì mattina: Massaggio ayurvedico (Naturopati del II anno)

Venerdì sera: Corso di Naturopatia per la donna e

Corso di cultura indiana

Fine settimana: Massaggio Thailandese e Rilessologia Thai

Calendario in elaborazione