



**ACCADemia**  
**DOMani**  
ACCELERA IL TUO FUTURO

## Corso Online

# *Rimedi naturali e Attività per il Benessere*

# **Programma Generale del Corso di**

## ***Rimedi naturali e Attività per il Benessere***

### **ARGOMENTI TRATTATI**

- 1. Le medicine naturali e indicazioni per un sano stile di vita**
- 2. L'importanza della cura del corpo**
- 3. Prodotti cosmetici per la pelle**
- 4. Rimedi naturali per ogni occasione – La floriterapia**
- 5. Rimedi naturali per ogni occasione – Tisane, decotti, infusi, oli essenziali, tinture madri, gemmo terapeutici**
- 6. La cosmesi naturale per il viso**
- 7. Le intolleranze alimentari**
- 8. Rimedi naturali per ogni occasione – Associazioni e consigli invernali**
- 9. Rimedi naturali per ogni occasione – Associazioni e consigli primaverili**
- 10. Come ritrovare il buonumore**

## Obiettivi del Corso e Modalità di Valutazione

Il nostro corso di Rimedi Naturali e Attività per il benessere è rivolto a fornire una conoscenza di base dei Rimedi Naturali come acquisizione di pratiche ed abitudini improntate al benessere della persona prendendo in esame solo determinate attività e pratiche come quelle da praticare all'aria aperta o al mare. Si parlerà dei benefici della camminata, della corsa, della risata, della talassoterapia, elioterapia, aerterapia, climatoterapia, psammoterapia, algaterapia, alimentazione corretta, sonno e attività fisica quotidiana. Uno sguardo particolare sarà rivolto alla cura del corpo e della pelle, e all'atteggiamento mentale positivo e propositivo.

Al termine del corso verrà fornito un attestato di frequenza e superamento da inserire nel proprio CV. Il corso non sostituisce le ampie conoscenze che si possono acquisire tramite diplomi di durata triennale o quadriennale di scuole di naturopatia, ma si propone semplicemente di fornire delle nozioni di base.

Il corso potrà essere seguito interamente online, attraverso la visualizzazione e anche il download dei materiali forniti (video e dispense) che potranno essere conservati dagli studenti.

La valutazione dei discenti avverrà attraverso dei test da svolgere online. A seguito della visualizzazione completa dei materiali del corso e del superamento del test finale, ogni studente riceverà, via e-mail, un attestato di completamento del corso, redatto in italiano e in lingua inglese.