

**ARCI Educazione Permanente**

**Corsi di Cultura**

**febbraio - marzo - aprile 2025**

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

## **Aromaterapia - APRILE**

**5 incontri / 10 ore**

**Sara Vanin**

Molte persone cercano sollievo dal dolore o desiderano rilassarsi e distendersi. L'Aromaterapia è un metodo semplice ed efficace per rilassarsi e alleviare il dolore, sia acuto che cronico, e l'infiammazione. Gli studenti impareranno, attraverso lo studio e la pratica, a sviluppare una comprensione personale e anche intuitiva degli effetti degli oli sul proprio corpo, mente e spirito.

- 1** Fondamenti di Aromaterapia. I concetti chiave dell'Aromaterapia: ambito di applicazione, metodi di distillazione, prodotti della distillazione e loro uso, spettro terapeutico e finestra terapeutica, diluizione, sicurezza e il chemotipo.
- 2** Oli Essenziali per il Rilassamento. I migliori oli antistress e come usarli. Come creare una miscela rilassante personalizzata, con consigli pratici e diluizione appropriata.
- 3** Aromaterapia per Dolore e Infiammazione. I migliori oli per il dolore e l'infiammazione e il loro uso. Come creare una miscela di base per il sollievo dal dolore, con consigli pratici per creare una miscela personalizzata e diluizione appropriata.
- 4** Modi pratici per integrare gli oli essenziali nella routine quotidiana: inalatori per il rilassamento, sali da bagno e per il pediluvio, miscele riequilibranti per le emozioni e sciogliere la tensione muscolare; come usare i diffusori.

**Inizio:** lunedì 7 aprile iscrizioni entro sabato 5 aprile).

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

**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 85).