

GLI STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA

Strumenti per interagire e riequilibrarci con l'ambiente che ci circonda
(Corso biennale – II anno)

Corso online

Docenti: **Maria Piera MANO** e **Cristina CUSCUNÀ**

Martedì ore 19.20 – 20.50

1° semestre	2° semestre
• Biotipi e diagnosi • Agopuntura • Feng Shui e la casa • Feng Shui e l'ambiente • Introduzione alla Fitoterapia • Erbe officinali: piccolo prontuario • Microbiota: la salute inizia dall'intestino • Ozonoterapia • Micoterapia: trattamento con funghi • Cannabis	• Attività motoria e salute • Attività motoria e postura • Attività motoria: le basi del movimento • Laboratorio pilates • Alimentazione durante attività motoria • Attività fisica adattata: pelvi • Alimentazione dell'animale domestico secondo MTC • Chi dice la verità? Credere a quello che ci viene detto. Il problema delle fake news e delle leggende metropolitane • Difficoltà a mantenere i rapporti familiari e sociali durante il percorso di cambiamento • Il motivo che ci dà la forza di cambiare si affievolisce • Come le emozioni correlano con lo stile di vita: creatività, ansia e depressione • Disturbi del sonno: l'importanza di un sonno ristoratore • PNEI: il cambiamento è un percorso che prevede conoscenza, successivamente consapevolezza ed infine cambiamento • Ortoressia vs. obesità: eccesso di rigidità