



# Corso Oli Essenziali

## 1. LEZIONE

**10-15 minuti** - Storia degli oli essenziali, Origini e Diffusione -

**40-45 minuti** - Cinque buone abitudini quotidiane da cui partire  
*con limone, lavanda, menta e arancio dolce.*

Caratteristiche dei singoli oli.

**5 min** - Citazione da un testo sacro sulle piante

## 2. LEZIONE

**10-15 minuti** - Storia degli oli essenziali, Antologia dei testi sacri sulle piante e il loro Spirito

**40-45 minuti** - Aprile e la primavera, stagione della disintossicazione, metodi disintossicazione dallo Yoga e Ayurveda, Oli Essenziali per la Disintossicazione degli organi interni: Limone, Mandarino, rosmarino, geranio, bacca di ginepro, erba di coriandolo.

Oli Essenziali per la purificazione del tratto intestinale: *Olio essenziale di Origano, Olio essenziale di Melaleuca, Olio essenziale di Limone, Olio essenziale di Citronella, Olio essenziale di Menta Piperita, Olio essenziale di Timo, Acido Caprilico.*

**5 min** - Citazione da un testo sacro

## 3. LEZIONE

**10-15 minuti** - Storia degli oli essenziali, Miti greci, le piante tra mito e poesia

**40-45 minuti** - Emozioni e organi secondo la medicina cinese e oli essenziali di supporto  
Oli di supporto al Fegato: *chiodi di garofano, elicriso, geranio, menta piperita, zenzero, finocchio, cumino, anice*

Oli di supporto alla Milza: *Maggiorana*

Oli di supporto al Pancreas: *cipresso, limone, maggiorana, elicriso, cannella, geranio, finocchio*

**5 min** - Citazione da un testo sacro

#### **4. LEZIONE**

**10-15 minuti** - Storia degli oli essenziali, Miti greci, le piante tra mito e poesia

**40-45 minuti** - Riduzione del carico tossico, detersivi e cosmetici fatti in casa

Oli disinfettanti: *Arancio, Chiodi di Garofano, Cannella, Eucalipto, Rosmarino. Limone, Lime, abete bianco, Pino, Citronella, Melaleuca, Coriandolo.*

**5 min** - Citazione da un testo sacro

#### **5. LEZIONE**

**10-15 minuti** - Storia degli oli essenziali, Miti greci, le piante tra mito e poesia

**40-45 minuti** - Oli essenziali per i bambini fino ai 2 anni e bambini maggiori di 2 anni:

*Limone, Lavanda & Menta, Eucalipto, Incenso, Melaleuca, Elicriso, Timo, Cipresso, Chiodi di Garofano e molti altri... Diluizioni consigliate.*

**5 min** - Citazione da un testo sacro

#### **Testi di riferimento per gli argomenti del corso**

1. Florario – Miti, Leggende e simboli di fiori e piante, Alfredo Cattabiani, Arnoldo Mondadori Editore, 1996
2. Florilegium, Joseph Banks, Tesori botanici dal primo viaggio di Cook, Einaudi
3. Hildegard Von Bingen, Viaggio nelle Immagini, Sara Salvadori, SKIRA
4. Con tocco di grazia e di parola- La medicina delle sante, Erika Maderna, Aboca Edizioni
5. Le mani degli dei, Mitologie e simboli delle piante officinali nel mito greco, Erika Maderna, Aboca Edizioni
6. Il medico di se stesso, Manuale pratico della medicina orientale, Nadoru Muramoto, Universale Economica Feltrinelli
7. Ayurveda, Una medicina con una tradizione antica seimila anni, Frank John Ninivaggi, Ubaldini Editore
8. Yoga e Ayurveda, Auto-guarigione e auto-realizzazione, David Frawley, Edizioni punti d'incontro
9. Emotions and Essential Oils, Essential Emotions Edition
10. Modern Essentials, Aromatools
11. La scienza dello Yoga, commento agli Yoga Sutra di Patanjali, I.K. Taimni, Ubaldini Editore, Roma