

L'Ayurveda, antica scienza della vita e del benessere, considera la bellezza come il riflesso dell'equilibrio interiore ed esteriore. Prendersi cura del corpo con ingredienti naturali e rituali armonizzanti significa rispettare la propria unicità e sostenere la salute a lungo termine. In questo seminario pratico, guidati da Lucia Cuffaro, esploreremo i principi fondamentali dell'Ayurveda applicati alla cosmesi naturale e all'igiene quotidiana. Impareremo a conoscere il nostro **Dosha** (costituzione ayurvedica) e a sperimentare i **trattamenti più adatti per la nostra pelle e il nostro corpo**, riscoprendo antichi rimedi e rituali di bellezza.

Durante la giornata approfondiremo la **cura e la detersione del viso e del corpo**, scoprendo creme, maschere e rimedi personalizzati per ogni tipo di pelle. Conosceremo l'arte dell'**oleazione ayurvedica** e impareremo a preparare oli, unguenti e balsami aromatizzati con ingredienti naturali.

Un focus speciale sarà dedicato all'**igiene naturale**, con la pratica del **oil pulling e del nettalingua** per la pulizia del cavo orale e altri rituali detox per il benessere quotidiano. Infine, attraverso momenti di condivisione e **auto-massaggio**, scopriremo come integrare queste pratiche nella routine di ogni giorno per migliorare l'equilibrio psico-fisico e la luminosità della pelle.

Un'esperienza immersiva tra tradizione e modernità, per prendersi cura di sé con consapevolezza e rispetto della natura.

Ogni partecipante avrà l'opportunità di esplorare le proprietà benefiche di piante e fiori per creare trattamenti personalizzati che promuovono il benessere della pelle, il **rilassamento e la bellezza naturale**.

Un percorso che combina l'antica tradizione ayurvedica con la cosmesi naturale del **mediterraneo** per prendersi cura di sé in modo equilibrato e sostenibile.

Esploreremo inoltre la cosmesi autoprodotta, realizzando **creme, unguenti, dentifrici, detergenti e deodoranti** a base di materie prime reperibili e oli essenziali.

Questi prodotti che si potranno preparare utilizzando ingredienti puri e naturali, come oli essenziali, erbe e fiori, saranno in regalo per ogni partecipante.

Tanti momenti pratici, ma anche un **approfondimento** teorico importante grazie alla sezione introduttiva dedicata alla conoscenza degli **ingredienti dannosi** contenuti in molti prodotti per la cura del corpo venduti nella grande distribuzione organizzata.



In particolare, faremo assieme (in dono le preparazioni per ogni partecipante):

- ✓ Principi base dell'Ayurveda: introduzione alla filosofia ayurvedica, i dosha e come influenzano la cura della pelle e del corpo, e il test per scoprire il tipo di pelle.

- ✓ Cosmesi naturale: come creare creme viso nutrienti e antirughe, lozioni, burri corpo e maschere per il viso utilizzando solo ingredienti naturali, argille ed erbe e piante in Ayurveda.
- ✓ Prodotti per l'igiene personale: preparazione di deodoranti, dentifrici, balsami per capelli, detergenti viso e corpo, utilizzando materie prime vegetali e naturali.
- ✓ Autoproduzione di oli aromatizzati e unguenti: preparazione di oleoliti, unguenti e infusi per la cura della pelle, in armonia con i principi dell'Ayurveda.
- ✓ Utilizzo nelle preparazioni di erbe e fiori officinali raccolte nel giardino de Il Daino Bianco.

Ogni partecipante potrà portare a casa in dono i prodotti realizzati e riceverà anche una dispensa ebook.

Il Seminario è aperto a tutte e tutti; i posti per motivi organizzativi sono limitati.

