
Guida Completa Agli Oli Essenziali

Mente essenziale

Guida completa agli oli essenziali

Capire gli oli essenziali

Trattato di aromaterapia. Guida professionale all'uso terapeutico degli oli essenziali

Guida completa alla difesa biologica

Il grande libro dell'omeopatia

Manuale di aromaterapia. Le qualità terapeutiche degli oli essenziali

Essential Oils Guide Book

Dieta salutare per diabetici: una guida completa per il controllo del glucosio

Equilibrio alcalino

Il grande manuale dell'aromaterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali

Aromaterapia

I SEGRETI DELLA STREGA VERDE - SCOPRI I MISTERI DELLA STREGONERIA NATURALE

Gemmotherapy, and the Scientific Foundations of a Modern Meristemotherapy

Oli essenziali e piante aromatiche per la tua salute. Guida pratica di aromaterapia

Guida completa alla cucina macrobiotica

Manuale pratico di aromaterapia. Gli oli essenziali per la salute e per la bellezza

Libro Sugli Oli Essenziali Per Principianti

Annuario Detken guida amministrativa, commerciale, industriale e professionale della città e provincia di Napoli

Aromaterapia

Aromaterapia

Il dizionario degli oli essenziali

La mia Bibbia degli oli essenziali

La mia bibbia degli oli essenziali. La guida più completa all'aromaterapia

AROMATERAPIA SOTTILE OLI ESSENZIALI PER IL RIEQUILIBRIO DEI MERIDIANI

Il libro profumato. Guida completa all'uso degli oli essenziali

Voce

Aromaterapia Energetica

Ayurveda and Marma Therapy

Gli oli essenziali oggi. Manuale di aromaterapia scientifica

Gli oli essenziali... alla vita

Chia

Natural Remedies for Inflammation

Wicca Made Easy

Aromaterapia Pratica

Do it yourself agli oli essenziali

The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils

The Fragrant Pharmacy

Enorme Guida Agli Oli Essenziali

Modern Essentials

Guida Completa Agli Oli Essenziali

Downloaded from hl.uconnect.hi.u.edu by guest

MARIANA JOHNS

Mente essenziale Taylor & Francis

Attualmente ci rendiamo conto che, fin dall'antichità e su tutta la terraferma, le piante hanno sempre avuto un posto prevalente nell'arte del recupero. Come da società e tempi, sono stati sfruttati in varie strutture, distintamente e per gli impieghi più spostati. Il trattamento basato sulla fragranza ha un posto in questo universo. Ha capito come sfruttare gli odori di queste sostanze regolari che vengono piantate per scopi clinici o di stile, per profumare, salvare il cibo. Gli oli fondamentali, che sono i dispositivi di guarigione profumata, comprendono un mondo radioso, fatto di odori e profumi, tutto a parità di condizioni, a volte toni e toni sorprendenti. Tutto scarica odori, belli o no. I nostri recettori olfattivi possono identificare un numero eccezionalmente enorme di profumi e, quando uno di essi viene distinto, impartire i dati alla mente. L'aroma di un olio fondamentale, simile a qualche altra fragranza, si manifesta ai bulbi olfattivi e, da quel punto,

passa direttamente nel centro nevralgico, lo spazio della mente che controlla, oltre ad altre cose, l'omeostasi, la sensazione di desiderio e sazietà. proprio come condotta sessuale. Respirare gli oli fondamentali non è comunque il modo migliore per trarre profitto dalla loro temperanza: possono penetrare nel corpo umano anche attraverso la pelle, durante un massaggio alla schiena o una doccia calda, o durante l'utilizzo di impacchi. Quando l'ostacolo cutaneo viene superato, gli oli fondamentali entrano nel sangue e si diffondono in tutto il corpo per purificare le parti spazzate via, rinvigorire quelle sfortunate e sostenere le misure di recupero messe in atto dall'organismo. Successivamente ci promettono una vita piacevole e una prosperità specifica. Adatti per agire sia genuinamente che mentalmente, gli oli fondamentali supportano il corpo nel suo lavoro quotidiano, lo aiutano in caso di disregolazione, esaurimento, blocco fisico o mentale, pressione di battaglia ... L'insieme di questo rivela considerazione sulla loro qualità al momento dell'acquisto . Un olio fondamentale non è solo una fragranza, è la quantità di un gran numero che si manifesta in energia cooperativa tra loro all'interno del nostro corpo. Quando il loro lavoro è terminato, lasciano con cura il nostro corpo seguendo i corsi di partenza di rifiuti e veleni, senza lasciare alcun seguito

dannoso. Questo libro ti invita a trovare l'universo degli oli fondamentali, a lavorare sulla tua esistenza quotidiana e ad interessarti alla tua prosperità. Per questo motivo, vorrai effettivamente familiarizzare con l'utilizzo degli oli essenziali o ampliare la tua conoscenza della materia e avvicinarti un po' di più al mondo normale. IL LIBRO CONSISTE NELLE SEGUENTI PARTI Nella parte iniziale, questo libro risponderà a tutte le tue domande sugli oli fondamentali: cos'è un olio fondamentale? Da dove vengono questi oli? Come sceglierli? A cosa servono ? Quali sono le misure? Come applicarli? Imparerai anche in merito alle precauzioni da adottare quando li utilizzi e come testarli prima di utilizzarli. La terza parte affina l'attività rigenerante degli oli fondamentali, in modo da poterli utilizzare per combattere le normali infermità. Troverete una grande quantità di consigli lì per prevenire numerose malattie. Per ogni problema o malattia, ti aiuteremo a ricordare il consiglio fondamentale del modo di vivere e ti avvertiremo che l'utilizzo di oli fondamentali non soppianta una discussione clinica. La quarta parte vi permetterà di trovare in modo esaustivo i cinquanta oli fondamentali più utilizzati: origini e proprietà di ciascuno di essi, indicazioni per utilizzarli nel modo più efficace possibile, misure precauzionali da prendere, proposte e idee. TI

AUGURO BUONA FORTUNA PRENDI LA TUA COPIA ORA!

[Guida completa agli oli essenziali](#) Edizioni Sonda srl, Milano

Gli oli essenziali stanno diventando sempre di più un riferimento nella ricerca del benessere da parte di molte persone. È importante conoscere i criteri principali con cui utilizzarli e i loro meccanismi di azione sul corpo e sulla psiche. Integrarli nella cura quotidiana di sé e del proprio ambiente ci può portare un'incredibile energia positiva se possediamo un buon metodo per farlo. E soprattutto se li uniremo alla ricerca introspettiva di noi stessi. Questo libro rappresenta una guida saggia e amorevole ma anche pratica e fruibile per raggiungere il nostro benessere più profondo, "[...] gli oli essenziali, rappresentano un filo conduttore che tesse una trama armonica che ci conduce in una condizione di benessere e di equilibrio rinnovato e ritrovato. L'essenza si trasforma in un'informazione estremamente raffinata e fondamentale per il benessere e per la nostra realizzazione. [...] Conoscere gli oli essenziali non vuol dire semplicemente capire le loro proprietà o le loro caratteristiche o le loro funzioni. Vuol dire soprattutto essere disposti a intraprendere un viaggio di ascolto, di accoglienza, di sensibilità superiore... dove l'intelligenza emotiva, la creatività mentale e l'intuizione spirituale diventano guide e dove la sensorialità è solo l'espedito, il terreno attraverso cui comprendere meglio se stessi e la vita. È un viaggio attraverso la salute, questo libro, attraverso le pratiche di benessere legate all'elisir dell'immortalità, presente ovunque in questa vita per chi ha la sensibilità di fermarsi, ascoltarlo e farlo fiorire in se stesso." (Daniel Lamera).

Capire gli oli essenziali Edizioni Mediterranee

A guide to the most commonly available aromatherapy oils. It gives vital information on plant origins, medical herbalism and the properties and actions of herbs and essential oils. The book covers 165 oils, their actions, characteristics, principal constituents and folk traditions, as well as safety data, and aromatherapy and home use.

[Trattato di aromaterapia. Guida professionale all'uso terapeutico degli oli essenziali](#) Independently Published

IL DIABETE SOTTO CONTROLLO: LA TUA GUIDA VERSO UNA VITA IN ARMONIA! Scopri come affrontare il diabete e migliorare la tua salute attraverso una dieta bilanciata e uno stile di vita attivo. Questo libro offre una guida completa sui fondamenti della dieta per diabetici, gli alimenti consigliati, la gestione dei carboidrati e degli zuccheri, la pianificazione dei pasti, gli snack salutari e molto altro. Impara a gestire le sfide quotidiane e a monitorare il diabete in modo efficace. Prendi il controllo della tua vita e goditi ogni momento con fiducia e serenità.

Guida completa alla difesa biologica EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Questa semplice guida aiuta il lettore a comprendere come utilizzare gli Oli Essenziali attraverso la tecnica dell'Aromaterapia tradizionale, unita a quella energetica del metodo PHYL® - Pranik Heal Your Life. Suddivisa per schede, facile da consultare, è adatta sia ad un pubblico che vuole conoscere questo mondo sia a chi lo conosce da tempo ma vuole approfondire la propria esperienza nell'utilizzo energetico degli Oli Essenziali. La particolarità di questa guida, infatti, è quella di indicare le proprietà fisiche, emozionali, mentali ed energetiche di ogni singolo Olio Essenziale spiegando come può essere utilizzato per cambiare, rigenerare, riequilibrare l'energia dei corpi sottili.

Il grande libro dell'omeopatia Cambridge Scholars Publishing

La guida più esauriente da consultare ogni giorno per: conoscere la storia e i principi dell'omeopatia: come funziona e quali sono i principali profili. In quale forma (granulati, creme e gel, gocce...) e con quali precauzioni assumerla; consultare l'abc completo di 190 rimedi omeopatici, dalla A di Aconitum alla Z di Zinco; individuare i sintomi di oltre 240 disturbi e malattie in ordine alfabetico: affaticamento, colesterolo, menopausa, panico, ritenzione idrica, vertigini... Con i rimedi omeopatici più efficaci, i dosaggi e l'indicazione dell'ora più adatta (cronoterapia) per l'assunzione in base al proprio profilo. Per una soluzione omeopatica personalizzata; avere sempre a disposizione i pratici kit pensati per la mamma, il bebè, lo studente, l'anziano, lo sportivo, chi viaggia e per i pet.

Manuale di aromaterapia. Le qualità terapeutiche degli oli essenziali Anima Srl

Looking for books on essential oils and aromatherapy? You've come to the right place. Essential Oils Guide Book contains everything a new or seasoned oils enthusiast would want to know. You'll explore the MANY benefits of aromatherapy and essential oils; from home remedies to picking your first starter kit of oils, it's all here! Here's a quick preview of what's inside: What Exactly are Essential Oils? History of Essential Oils Health Benefits of Aromatherapy Oils and Essential Oils How Do Essential Oils Work? Are Essential Oils Safe? How to Use Essential Oils How to Treat Certain

Ailments and Conditions (Such as Stress, Anxiety, Allergies, Headache, Sleep, and even Weight Loss!) with Essential Oils Household Uses A Buying Guide to Learn How to Choose the Best Essential Oils And Much More! What are you waiting for? Scroll up and click the 'Buy Now' button to enter the exciting world of aromatherapy and essential oils!

Essential Oils Guide Book Simon and Schuster

Con la nuova edizione di questa guida speciale (aggiornata e ampliata), Danièle Festy ci presenta le scoperte scientifiche più recenti sull'aromaterapia, nell'opera più esaustiva mai pubblicata. Una guida unica, la più completa e pratica, che permette di: • Conoscere i 79 oli essenziali più efficaci: albero del tè, arancio, eucalipto, ylang-ylang... ognuno con le sue proprietà: da ingerire, respirare, diffondere, applicare sulla pelle attraverso compresse, massaggi o bagni. • Utilizzare le modalità di somministrazione più efficaci. • Individuare le zone del corpo su cui intervenire con i diversi massaggi, grazie a illustrazioni chiare e dettagliate. • Crearvi il vostro kit personalizzato, per avere ogni giorno a portata di mano i «vostri» oli indispensabili: per i bambini, le future mamme, gli anziani... a ciascuno il suo! Oltre 200 trattamenti su misura per contrastare malattie e disturbi. • Tenere sempre in borsa gli oli essenziali per le emergenze: contro il mal di testa e per favorire la digestione (menta), oppure antistress (camomilla)! In più, tanti consigli per sfruttare al meglio gli oli essenziali per rinfrescare la vostra casa, rendere più profumati e digeribili i vostri piatti, e come cosmetici 100% naturali. Edizione italiana a cura di Luca Fortuna.

[Dieta salutare per diabetici: una guida completa per il controllo del glucosio](#) EIFIS Editore

Sei pronto per intraprendere un viaggio verso uno stile di vita più sano ed equilibrato? Desideri sfruttare il potere della natura per migliorare il tuo benessere? Questa guida completa è la chiave per sbloccare la miriade di benefici degli oli essenziali. Progettato per i principianti ma ricco di preziose intuizioni, questo libro ti condurrà attraverso l'affascinante mondo degli oli essenziali, dal loro uso storico alla scienza dietro la loro efficacia. Con questo libro potrai: Comprendi le basi: scopri cosa sono gli oli essenziali, come vengono estratti e perché sono uno strumento così potente per la salute e il benessere. Scopri la scienza: approfondisci la scienza dietro gli oli essenziali, capendo come interagiscono con il tuo corpo e perché possono avere effetti così profondi. Migliora il tuo sonno: scopri quali oli possono aiutarti a dormire meglio la notte e impara come usarli per ottenere il massimo effetto. Aumenta la tua energia: scopri gli oli che possono migliorare i tuoi livelli di energia, aiutandoti a sentirti più vibrante e attivo durante il giorno. Migliora la digestione: scopri come gli oli essenziali possono supportare un sistema digestivo sano e ottieni consigli pratici su come usarli. Migliora la salute della pelle: scopri i segreti dell'utilizzo degli oli essenziali per una pelle più sana e radiosa. Rafforza il tuo sistema immunitario: scopri quali oli possono potenziare il tuo sistema immunitario, aiutandoti a respingere le malattie e rimanere in salute. Crea le tue miscele: man mano che ti senti più a tuo agio con gli oli essenziali, imparerai come creare le tue miscele, adattandole alle tue esigenze e preferenze specifiche. Questa è più di una semplice guida; è un percorso verso uno stile di vita più sano ed equilibrato. È ora di smettere di fare affidamento su soluzioni sintetiche e iniziare a sfruttare il potere della natura. Abbraccia un approccio olistico alla tua salute, apprendi nuove abilità e intraprendi oggi il tuo viaggio nel mondo degli oli essenziali. Prendi la tua copia e inizia il tuo viaggio nel benessere!

Equilibrio alcalino Youcanprint

Quando nasciamo, il nostro corpo viene al mondo come un ambiente alcalino, cioè a basso livello di acidità. L'alimentazione, lo stress della vita moderna e le abitudini malsane rendono però il nostro pH via via sempre più acido. Per mantenere il più possibile inalterata la sua alcalinità e soprattutto quella della sua preziosissima linfa (il sangue), l'organismo si trova costretto a compensare questa acidità utilizzando raffinati sistemi metabolici: i sistemi tampone. Tuttavia, l'abuso compensatorio di questi sistemi può sviluppare condizioni che portano a svariate malattie, dal diabete alla celiachia, dalle cardiopatie alle intolleranze, ai rischi di obesità, fino a forme neoplastiche più o meno gravi. Equilibrio alcalino ci guida in modo semplice, ma sempre scientificamente argomentato, alla comprensione di queste compensazioni: • I sistemi tampone del corpo • I 10 veleni che introduciamo con il cibo • Il microbiota intestinale • Glutine, allergie e intolleranze alimentari • L'importanza della digestione • Gli integratori alimentari sono utili? • Imparare a leggere le analisi del sangue Spesso la malattia non è un flagello che ci colpisce come un fulmine a ciel sereno, ma ha una genesi di meccanismi compensatori sui quali abbiamo la possibilità concreta di intervenire. Questo nuovo paradigma della salute può guidarci nella riconquista di una vita di benessere.

Il grande manuale dell'aromaterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali LUNA SERAPHINA

Scopri la potenza degli oli essenziali con "Aromaterapia Pratica: Guida alla Salute con gli Oli Essenziali". Questo manuale completo ti svela i segreti di un'antica pratica, l'aromaterapia, illustrandone la storia, i fondamenti scientifici e i benefici terapeutici. Ti guida nella scelta degli oli essenziali più adatti alle tue esigenze, con oltre 90 opzioni descritte dettagliatamente, ciascuna con le proprie caratteristiche uniche e proprietà salutari. Creare il tuo personale kit di aromaterapia sarà un'esperienza gratificante, grazie alle istruzioni passo passo per l'uso e la miscelazione degli oli. Il libro si propone come un valido strumento per formare un piano di benessere personale, offrendo una vasta gamma di ricette di aromaterapia specifiche per diversi ambiti: rafforzamento del sistema immunitario, cura della pelle, gestione della digestione, rimedi per i mali di stagione, riduzione dello stress, e incremento di energia e concentrazione. "Aromaterapia Pratica: Guida alla Salute con gli Oli Essenziali" offre anche spazi dedicati per appuntare le tue creazioni personali, arricchendo la tua esperienza e fornendo un riferimento pratico per il futuro. Inoltre, una tabella di riferimento dettagliata riporta le proprietà dei vari oli essenziali, rendendo il libro un compendio indispensabile per tutti gli appassionati di aromaterapia.

Aromaterapia Edizioni Sonda

Oli essenziali: la medicina antica per il mondo moderno è il risultato di una collaborazione tra diverse figure di spicco nel campo della salute naturale ed è la tua guida per un potente tipo di medicina a base vegetale che può aiutare a elevare la salute della tua famiglia a nuove altezze. Puoi iniziare subito a sfruttare i vantaggi degli oli essenziali con le informazioni e le indicazioni fornite in questa semplice guida. Con l'aiuto di questo libro, puoi raggiungere tre obiettivi principali. Ciò significa che: Scopri la storia, gli usi e i benefici di questi potenti oli. Ottieni la sicurezza di cui hai bisogno per migliorare la tua salute e quella dei tuoi cari usando gli oli essenziali. Preparati per iniziare a raccogliere i numerosi vantaggi degli oli essenziali, dall'alleviare lievi ferite e disturbi come un naso chiuso all'offerta di cura personale, pulizia e cura naturale degli animali senza sostanze chimiche. Preparati a iniziare a prendere questi antichi rimedi nella tua vita moderna se vuoi avere più energia, salute migliore, funzioni cerebrali migliorate, ormoni equilibrati, digestione migliore, un sistema immunitario più forte, meno stress emotivo e una qualità della vita complessivamente più elevata.

I SEGRETI DELLA STREGA VERDE - SCOPRI I MISTERI DELLA STREGONERIA NATURALE Hay House, Inc

Vi siete mai chiesti come armonizzare la vostra vita con i ritmi delle stagioni? Stai cercando di scoprire i segreti della stregoneria basata sulla natura? Desideri approfondire le pratiche di guarigione olistica utilizzando erbe e rituali magici? Esplora una panoramica dettagliata e accessibile dell'affascinante mondo della magia naturale. Questa guida è una risorsa essenziale per chiunque desideri approfondire la propria pratica della stregoneria verde e sfruttarne i benefici nella vita quotidiana. Ecco cosa scoprirai al suo interno: · Principi fondamentali: Spiegazioni chiare e concetti di base della stregoneria basata sulla natura, inclusi elementi, energie e connessioni terrestri. · Magia delle erbe: tecniche dettagliate per l'uso di erbe e piante in incantesimi e rituali, complete di guida pratica sulla raccolta e la conservazione. · Rituali stagionali: guide per celebrare e sfruttare le energie di ogni stagione, con suggerimenti specifici per solstizi, equinozi e altre date significative. · Guarigione olistica: approfondimenti sull'uso della magia della terra per il benessere fisico e spirituale, integrando pratiche di meditazione e purificazione personale. · Creazione di altari e spazi sacri: istruzioni su come allestire spazi magici personali che riflettano la tua connessione unica con la natura e le sue forze. Questo libro non è semplicemente una raccolta di teorie; Si tratta di un manuale pratico che ti guiderà passo dopo passo nella creazione di un percorso personale pieno di magia e significato. Se stai cercando di approfondire la tua comprensione e pratica della stregoneria verde, o se sei semplicemente curioso di esplorare un approccio alla magia più naturale e rispettoso dell'ambiente, questa risorsa ti guiderà attraverso un'emozionante avventura spirituale. Scopri come la magia della natura può trasformare la tua vita: immergiti nel mondo della stregoneria verde e inizia oggi il tuo viaggio olistico.

Gemmotherapy, and the Scientific Foundations of a Modern Meristemotherapy Emma Heshelw

This is the first book on marma therapy published in the West. It clearly describes the 107 main marma points in location, properties and usage. It explains in detail how to treat them with many methods including massage, aromas, herbs and yoga practices. Ayurveda and Marma Therapy is an essential reference guide for all students of Yoga, Ayurveda, massage or natural healing. **Oli essenziali e piante aromatiche per la tua salute. Guida pratica di aromaterapia** cerchio della luna

This new tenth edition of Modern Essentials is the complete guide for safely and effectively using essential oils. This is an independent look at the oils, blends, supplements, and personal care products of doTERRA essential oils.

[Guida completa alla cucina macrobiotica](#) Lotus Press

This book reports on the current state of meristemotherapy (also called gemmotherapy or budtherapy) and its possible future directions. Meristemotherapy focuses on the growth of plants, and is based on analytical studies, pre-clinic research, clinical trials and activity tests. The book investigates the determination of preparation methods, collateral effects, posology, and administration methods.

Manuale pratico di aromaterapia. Gli oli essenziali per la salute e per la bellezza

Independently Published

L'educazione della voce e del canto tra tradizione medicina olistica ed energetica Quest'opera è un compendio di tecnica vocale e di educazione della voce basata su un metodo creativo, dinamico ed esperienziale in cui teoria e pratica si intrecciano continuamente, contiene esercizi e vocalizzi in ordine di gradualità spiegati, motivati e commentati. L'approccio è multidisciplinare ed innovativo: coniuga l'educazione vocale tradizionale classica con le conoscenze della psicologia della voce, della medicina olistica ed energetica. Oltre ad illustrare le basi tecniche dell'educazione vocale

come ad esempio la corretta respirazione costo-diaframmatica, il sostegno e l'appoggio vocale, la risonanza, la proiezione vocale, l'autore esamina la voce da un punto di vista olistico esponendo argomenti quali il potere terapeutico e liberatorio della voce, la voce come esperienza sensoriale ed introspettiva, i centri energetici (chakra) nel cantante e in chi utilizza la voce. L'opera si conclude con la proposta di alcuni esercizi energetici e rimedi naturali per chi usa la voce e per il cantante: oli essenziali, erbe officinali, cristalloterapia. Quest'opera è adatta a chiunque utilizzi la voce: insegnanti, logopedisti, cantanti neofiti e professionisti, speaker e a tutti coloro che vogliono ampliare la conoscenza della voce attraverso una visione multidisciplinare e olistica.

Libro Sugli Oli Essenziali Per Principianti Youcanprint

Described as one of the most holistic systems of medicine, essential oils can alleviate symptoms, prevent many illnesses and disorders, and help in the healing process.

Annuario Detken guida amministrativa, commerciale, industriale e professionale della città e provincia di Napoli Anima Srl

America's most renowned Wiccan shares the beliefs and practices of this sacred feminine spirituality in an introductory book. Welcome to the oldest spiritual tradition in the world. One of the first Wiccan Priestesses to 'come out of the broom closet,' Phyllis Curott has forever changed the perception of Wicca in the Western world. In this book, Phyllis re-introduces the life-sustaining

wisdom and techniques that will connect you to the Divine and to the love, abundance and spiritual wisdom of Mother Earth. You'll learn how to: attune your body, mind and spirit to Nature's rhythms to create a life of harmony, peace and fulfillment enter spirit realms and work with spirit guides, power animals and spirits of place for guidance and healing cast gorgeous spells and create sacred spaces and altars to nourish your soul practice empowering lunar and Sabbat rites to experience divine communion embody your spirit, empower your purpose and manifest your gifts This engaging and inspiring book will open your heart, your mind and your spirit to the Sacred around and within you. It's time to awaken your life to its divine magic!

Aromaterapia Tecniche Nuove

Avere chiari alcuni concetti basilari di noi stessi è necessario per modificarci, perdere le paure e tendere all'autorealizzazione. Sapere come siamo fatti e cosa promuove in noi un progresso reale e stabile ci può cambiare la vita. Le chiavi di accesso ai nostri meccanismi interni sono racchiuse in questo libro e potremo modificarli in funzione del nostro benessere. Il frutto di anni di esperienza personale e professionale è stato sintetizzato e reso fruibile per promuovere la consapevolezza dei nostri processi e l'autenticità del nostro essere. Dalla cura del corpo alla conoscenza della mente, estesa in tutto il soma, fino a quella della propria essenza più profonda e universale. Conoscere se stessi è l'unica via per tornare ad essere se stessi.