

CORSO DI SCIENZE NATUROPATICHE

Professionista del benessere e della salutogenesi

Piano di studio



**MAMA
TERRA**

*Centro Studi, Ricerca e Formazione
Discipline Bio-Naturopatiche
Mama Terra Sardegna*

Corso di Formazione in Scienze Naturopatiche - Professionista del benessere psicofisico e della salutogenesi.

Organizzazione: Centro Studi, Ricerca e Formazione Discipline Bio-Naturopatiche MamaTerra Sardegna, dell'Associazione Mama Terra A.S.D.R.C. e di P.S.

Qualificazioni: il corso è qualificato Fac certifica, registrazione n. 011, organismo accreditato da ACCREDIA, l'Ente unico nazionale di accreditamento. I Naturopati formati presso il Centro Studi MamaTerra, avendo seguito un percorso formativo coerente con la norma tecnica UNI 11491, potranno accedere all'Attestato di formazione e qualificazione professionale qualificato Fac certifica, valido per aprire partita iva e lavorare come professionisti del settore, e accedere all'esame di certificazione di conformità tramite FAC CERTIFICA, secondo i parametri e le modalità d'esame on-line previsti dall'ente; i nominativi dei Naturopati Certificati verranno quindi pubblicati sul sito di ACCREDIA alla voce "Professionisti Certificati".

Il Corso di Scienze Naturopatiche MamaTerra è anche autorizzato all'interno dell'area olistica Csen: ciò permette ai nostri corsisti/e, debitamente formati/e, di accedere al **Diploma nazionale Csen** e al **registro dei professionisti olistici Csen e Regione Lombardia Naturopatia e Naturopata Master 16050 h.**

Chi prende il titolo con noi avrà accesso al **Registro Naturopati MamaTerra**, e ricevere aggiornamento professionale annuale, assicurazione professionale e far parte di una rete di supporto di professionisti della salute e naturopati di tutta l'isola.

Requisiti di partecipazione: il Corso di formazione in oggetto può essere frequentato da tutti coloro che hanno un minimo di conoscenza della materia, aver compiuto il 18° anno di età, ed essere in possesso del diploma di scuola secondaria superiore se si vuole accedere al registro dei Naturopati.

Finalità del Corso: dare gli strumenti idonei in qualità di conoscenze, abilità e competenze, per praticare la professione del Naturopata (professionista ex-lege 4/2013) e diventare un Naturopata certificato.

Iscrizioni: ogni partecipante dovrà essere iscritto all'associazione prima dell'inizio del Corso.

Date di inizio e termine del Corso: il Corso ha inizio ad ottobre e terminerà a giugno, per una frequenza stabilita di un/due fine settimana al mese secondo i seguenti orari: 9:30-13:30/14:30-18:30.; il monte ore si completa con l'indirizzo, che si svolge, in parte, nell'infrasettimanale, con calendario da concordare con il/la corsista.

Località di svolgimento: il Corso si svolgerà a Sassari, presso la sede sociale dell'Asd MamaTerra, e/o presso le sue sedi operative, che verranno, secondo statuto, comunicate ai soci, e/o in modalità digitale solo se strettamente necessario.

Materiali didattici: ai/alle corsisti/e verrà fornita una dispensa di ogni argomento trattato, in formato cartaceo e/o digitale; il materiale è a cura dei Formatori e Istruttori, facente parte di un corpus coerente del Centro studi MamaTerra.

Domanda di partecipazione: per l'iscrizione al Corso ogni candidato/a compilerà l'apposita

scheda di iscrizione allegata, e la consegnerà al/alla tutor del corso, o la invierà via mail all'indirizzo info@mamaterra.it, che provvederà a stilare l'elenco dei/delle partecipanti. Le iscrizioni saranno accettate improrogabilmente entro il 1° settembre o al raggiungimento del numero massimo previsto di partecipanti fissati in n. di 30.

Costi di partecipazione e modalità di pagamento: la quota di partecipazione è fissata in

€ 2200,00 annue con le quali il corsista ha l'accesso a ogni anno del triennio:

- 368 ore di corso divise in: 184 h nel fine settimana e 150 h infrasettimanali di indirizzo.
- i materiali, le sedi accoglienti con tisana, caffè e merenda genuina, gli esami conclusivi annuali a settembre, il follow up tirocinio annuale.
- **Per chi fa la tesi:** la quota annuale non prevede il follow up **Tesi**, se questo avviene in un ulteriore anno di studio. Il/la corsista dovrà re-isciversi al Centro studi, con la quota di iscrizione di € 600,00 che copre gli incontri di follow up tesi con un/una tutor a scelta del corsista tra i/le tutor MamaTerra o altro tecnico da concordare con la direzione, l'esame di tesi in presenza di relatore, correlatore e commissione, la pergamena e la visione monte ore con il riepilogo carriera. La quota dovrà essere versata per ogni anno in più impiegato dal corsista.

Iscrizione al triennio: prima di versare la quota, il/la candidato/a, una volta inoltrata la scheda di iscrizione, dovrà attendere la comunicazione di ammissione.

Modalità di pagamento della quota a scelta del/della corsista:

- in un'unica soluzione di € 2200,00
- in quattro versamenti separati, pari a € 500,00 il primo, al momento dell'ammissione al corso entro il 1° settembre 2023, € 600,00 entro il 30 gennaio 2024, € 600,00 entro il 30 aprile 2024, e l'ultimo di € 500,00 entro il 30 giugno 2024.
- la quota di iscrizione di € 400,00 da versare entro settembre al momento dell'ammissione al corso, e € 200,00 mensili per nove mesi, da ottobre a giugno, da versare entro il primo fine settimana del mese.

La quota di partecipazione dovrà essere versata nella sede associativa o attraverso bonifico bancario al Codice IBAN **IT54P0306909606100000147113**, intestato a Mama Terra A.S.D.R.C. e di P.S., Banca Intesa, Causale: Quota Corso di Scienze Naturopatiche 2023/2024. La copia dei versamenti dovrà essere inviata all'indirizzo info@mamaterra.it.

Promozione 2024-2025!

Per chi si iscrive entro il 15 luglio ci sarà uno sconto di € 200,00 sulla quota totale!

Corso di Scienze Naturopatiche - Professionista del benessere psicofisico, salute naturale e salutogenesi, attraverso le strategie Bio-Naturopatiche e la ginnastica per il benessere
2024/2025

La Naturopatia è la disciplina che si occupa della promozione e del mantenimento della salute, del benessere e della prevenzione primaria di stati di disagio e disarmonia.

Cosa si intende per SALUTE?

- L'equilibrio dinamico psico-fisico, sociale ed ecologico della persona nel suo ambiente.
- Il riequilibrio del sistema "mente-corpo" e la stimolazione delle capacità di auto-guarigione.
- La prevenzione primaria, non intesa come diagnosi precoce, alla base del modello biomedico, bensì intesa come aderente al modello salutogenico: il concetto di salutogenesi studia le origini della salute e non le origini della malattia, fornisce una teoria guida per la promozione della salute positiva tramite la creazione di ambienti di vita coerenti, il rafforzamento delle risorse di salute socio-ecologiche e del Senso di Coerenza di individui e gruppi, ovvero la capacità di accogliere e dare un senso a ogni esperienza individuale e la capacità di gestire e rispondere in modo flessibile all'inevitabilità degli stressor della vita.

Il/la Naturopata ricopre il ruolo di "educatore/trice olistico/a" favorendo nel soggetto umano i processi di apprendimento dei meccanismi fisiologici relativi allo stato di salute e di benessere. Per guidare il raggiungimento del modello salutogenico il/la naturopata incoraggia alla presa di coscienza del potenziale umano, al cambiamento degli stili di vita, all'integrazione del movimento corporeo in modo sistemico tra i precetti della salute, ad un'alimentazione sana e consapevole, alla capacità di autoregolazione e di resilienza, di autocura e del mantenimento dell'omeostasi innati dell'individuo.

QUALI SONO GLI STRUMENTI SCIENTIFICI E FILOSOFICI USATI DAL NATUROPATA?

Gli strumenti del/la Naturopata son costituiti da una serie di strategie inerenti all'ambito della filosofia olistica e sistemica e delle Medicine tradizionali (MT), quali quella Ayurvedica, Cinese e Mediterranea, negli ambiti inerenti la salutogenesi e la tutela degli equilibri omeostatici, la modulazione dello stress e il mantenimento della salute. Il suo compito è quello di contribuire al miglioramento delle **qualità della vita** delle persone, operando al fine di mantenere e/o ristabilire lo stato di salute inteso nella sua globalità e considerando l'individuo come entità indivisibile sul piano fisico, energetico, psico-emotivo, spirituale e sociale.

Egli/ella si avvale di tecniche specifiche per coadiuvare i processi fisiologici naturali, stimolare la forza vitale, assecondare la spontanea capacità dell'organismo di autoregolarsi per raggiungere l'omeostasi. Considera gli aspetti costituzionali e familiari dell'individuo, le influenze ambientali e sociali, si adopera per favorire le capacità della persona di ripristinare il proprio equilibrio sistemico. Come professionista della salute ex lege 4/2013, il/la Naturopata non formula diagnosi né propone terapie, ammesso che non possenga i requisiti di una formazione pregressa in abito sanitario.

Per svolgere tali compiti il/la Naturopata opera in autonomia e indipendenza professionale e può collaborare in modo sinergico con gli/le operatori/trici della salute e le figure sanitarie,

fornendo consulenza, trasmettendo le sue competenze, proponendo cambiamenti favorevoli nello stile di vita, nell'alimentazione e nelle relazioni con l'ambiente circostante, praticando trattamenti manuali e/o con supporti specifici, che stimolino le capacità reattive della persona.

Egli/ella conosce i principi basilari delle filosofie tradizionali, in particolare la filosofia alla base della Medicina tradizionale cinese (MTC), della Medicina tradizionale indiana (Ayurveda) e della MTM, la Medicina tradizionale mediterranea, della quale prendono parte le conoscenze legate alla Medicina tradizionale Sarda; il/la corsista studia i principi filosofici e epistemologici delle tre grandi medicine citate, integrandone i sistemi e i modelli epistemologici con quelli della contemporanea visione olistica della salute. Le medicine tradizionali saranno supportate da elementi di antropologia medica, etnomedicina e etnobotanica.

Il/la Naturopata si misura attraverso l'**Area delle conoscenze scientifiche di base**: lo studio scientifico viene impartito da formatori naturopati, istruttori sportivi, medici olistici, biologi, farmacisti, erboristi e tecnici erboristi, psicologi e counselor acquisendo delle basi scientifiche, che, con approccio olistico, dotano il/la Naturopata delle conoscenze scientifiche di base necessarie per dialogare con le altre professioni d'aiuto in clima di reciproco rispetto.

Nell'arco dei tre anni il/la corsista impara diverse **Strategie naturopatiche**, alla base della sua professione e dei consigli naturopatici che darà ai/alle suoi/sue riceventi e clienti. Le strategie vengono offerte sulla base della **Valutazione costituzionale, dell'ascolto del ricevente e delle sue necessità**.

Le lezioni di **Erbe e apparati, le Fitopreparazioni di base e le Escursioni botaniche** sono imprescindibili per chi studia Naturopatia in Sardegna. Erbe e apparati è il percorso che collega le erbe officinali e il loro uso in relazione a sistemi e apparati ed al mantenimento della salute. All'interno di queste lezioni viene colmato il monte ore di **Fisiologia** e lo studio dei sistemi e apparati. Nelle lezioni legate alle fitopreparazioni invece si analizzeranno i preparati erboristici e si incontreranno i vari repertori di erbe e le loro proprietà biochimiche, farmaceutiche ed energetiche.

Invece il monte ore di **Anatomia** viene svolto nell'ambito delle lezioni del Massaggio olistico, rendendo più interattiva possibile questa materia, con lezioni di Anatomia palpatoria, Biomeccanica e Posturologia.

Nell'arco dei tre anni il/la corsista impara diverse **Strategie naturopatiche**: tra queste il Massaggio olistico, la Neuromodulazione auricolare, i Fiori di Bach, l'Erboristeria, la Gemmoterapia, la Nutrizione, la Meditazione, diverse strategie di Problem solving, l'Aromaterapia, la Riflessologia plantare, e tante altre strategie tra loro integrate.

Al/la corsista viene proposta inoltre l'area delle **Materie complementari**, in cui riceve elementi di inglese scientifico e marketing, storia e istituzioni della materia, etica e deontologia, igiene ed elementi di Naturopatia applicata. Si ritiene anche necessario un profondo lavoro personale, per compiere un'utile ed efficace relazione d'aiuto: infatti il/la Naturopata MamaTerra approfondisce il problem solving, i metodi di comunicazione e le sue soft skills, il team coaching e la gestione

dei bisogni e delle competenze trasversali come specialità della sua formazione.

Grazie a psicologi, counselor, coach e facilitatori/trici ogni corsista fa un lavoro personale, attraverso il quale potrà condurre una consulenza naturopatica efficace e consapevole, utilizzando metodi di centratura e radicamento, di lavoro sul proprio stato e sullo stato del/la ricevente, sull'assenza del giudizio e sull'efficacia della comunicazione. Ma sarà anche in grado di coordinare un gruppo, con strumenti pedagogici all'avanguardia.

Il Corso è corredato di precise **scelte pedagogiche e didattiche** che vedono il/la corsista protagonista delle lezioni, attraverso un alto monte ore di pratica e attività sportiva a mediobassa intensità, simulazioni, lezioni in cerchio, tecniche di studio quali il cooperative learning, conoscenze acquisite in autosperimentazione, ritorni, feed back e metodo del consenso, world caffè e open space technology, nel tentativo di alternare quanto più possibile le parti teoriche e le parti pratiche delle lezioni, rendendo l'apprendimento stimolante e professionalizzante allo stesso tempo.

COME SI FORMA IL NATUROPATA?

La formazione consta di 1100 ore di lezione divise in tre anni e di 400 ore di tirocinio autorganizzato dal corsista, in accordo con i suoi istruttori e docenti. Alla fine di ogni blocco di lezioni il corsista sostiene una verifica scritta e/o orale, che dovrà avere esito positivo e che potrà esser ripetuta in caso contrario. Il corsista si esercita continuamente per prepararsi alle verifiche, attraverso test di autovalutazione, simulazioni e prove di conduzione integrati alle lezioni. Al termine dei tre anni ogni corsista prepara una Tesi di approfondimento, che discuterà davanti alla commissione scientifico/didattica del Corso. Infine il/la corsista dimostrerà di aver compiuto il tirocinio con le persone o presso strutture del settore, che verrà certificato dalla commissione scientifico/didattica del Centro (in accordo con le leggi vigenti in materia fiscale).

INDIRIZZI: Il/la Naturopata segue i seguenti indirizzi:

*I ANNO: l'indirizzo di **Erbe e salute**.*

*II ANNO: l'indirizzo di **Massaggio olistico**.*

*III ANNO: indirizzo **a scelta** del corsista (scelta propedeutica all'argomento di tesi).*

INDIRIZZI:

INDIRIZZO DEL I ANNO: ERBE E SALUTE

La salute è un fenomeno che va di pari passo con la crescita personale e lo sviluppo del proprio potenziale individuale e sociale. Questo concetto, secondo il nostro punto di vista, non può prescindere dalla profonda interconnessione, conoscenza e salute del nostro territorio.

È urgente e necessario progettare un cambio di approccio che contempli la cura del corpo, la cura della persona e dell'ambiente fisico, economico, sociale e culturale in cui viviamo.

Vogliamo esplorare la nostra relazione con i luoghi e i sentieri, le erbe e il mondo vegetale che ci circonda, la responsabilità e l'apporto che può dare ogni individuo nel perseguimento della propria salute, ampliare il numero di strumenti a disposizione di ciascuno per stare bene.

Siamo interessati, come operatori naturopati, a chiarire il modo in cui una serie di competenze potrebbero essere efficaci per generare salute, e favorire una presa in carico collaborativa tra gli abitanti di un medesimo territorio e le sue risorse, per vivere in un mondo globalmente più sano.

Questo laboratorio è difatti rivolto alla persona, e alla sua salute che comprende quella del suo ambiente: insieme esploreremo **le basi dell'erboristeria, l'identificazione botanica, in classe e in campo, le fitopreparazioni di base legate alla salute dei sistemi e degli apparati ed all'equilibrio psico-fisico-sociale-ecologico della persona, della famiglia, della comunità.**

La conoscenza delle erbe e le produzioni erboristiche aiutano il Naturopata in formazione ad assolvere diverse necessità, tra cui quella immediata di creare soluzioni, nel mentre si stanno individuando le cause di un disequilibrio e di un malessere. Dunque, mentre si sta operando la valutazione costituzionale con il ricevente, e indagando le cause che portano al sopraggiungere dei disturbi, le erbe possono essere alleate del ripristino dell'equilibrio omeostatico, della gestione della vita e dello stress, del recupero della conoscenza dei sistemi e degli apparati del nostro corpo-mente-emozioni, durante il tempo necessario nel quale la persona recupera la sua piena salute, cambiando lentamente abitudini, e gioendo dei benefici che i rimedi vegetali possono apportare. Ma le erbe possono anche attivare nella nostra vita un processo di salutogenesi, capace di armonizzare le nostre esistenze e le nostre peculiarità costituzionali ai ritmi del tempo ciclico, delle stagionalità, delle risorse che abbiamo nel nostro territorio, che possono essere fonte inesauribile di salute e abbondanza.

Ma anche attivare nel nostro vivere quotidiano il concetto di sostenibilità, per il quale i resti di una specie sono nutrimento per un'altra specie; provare a responsabilizzarci rispetto ai resti che produciamo: possiamo restituire alle altre specie i resti delle nostre produzioni, in maniera leggibile, cosicché loro possano consumarli.

Imparare a trasformare e produrre eticamente restituisce il potere all'individuo: si inizia interrogandosi sui propri **bisogni**, osservando il proprio fare, i propri consumi, la qualità della nostra vita, dei cicli, la nostra omeostasi, ciò che entra ed esce dal nostro corpo e dalla nostra casa, quanto mettiamo alla prova la nostra tolleranza organica, osservando disturbi e patologie nostre e delle piante e animali con cui viviamo, come una mappa che parla del nostro terreno, la risposta dello stress, gli stati infiammatori più o meno cronicizzati.

Ci domandiamo quanto siamo comodi nelle nostre vite, e quanta possibilità abbiamo di creare, modificare e ingaggiare un **processo trasformativo** per rispondere esattamente ai nostri bisogni, nel momento contingente.

PROGRAMMA

1) Primo modulo:

a) Introduzione all'Erboristeria

Questo percorso laboratoriale teorico/pratico è legato all'uso delle erbe per il mantenimento della salute, con un atteggiamento di salutogenesi, rafforzamento e adattamento alle stagioni, ai cicli e alle fasi della vita. La conoscenza delle erbe verrà affiancata allo studio dei sistemi e degli apparati e al mantenimento della salute globale dell'individuo.

- L'evoluzione delle Piante: le piante e le persone, un rapporto integrato.
- Lezione teorica di introduzione alla botanica: le principali famiglie botaniche di interesse erboristico.
- Identificazione e sicurezza: le principali erbe tossiche del territorio, conoscerle per evitarle.
- Laboratorio pratico di identificazione botanica.
- Classificazione delle piante: i Principi Attivi delle piante medicinali; le Piante aromatiche e medicinali.
- Famiglie (Nome latino della classificazione botanica | Nome comune in italiano e in sardo, famiglia, parte utilizzata, costituenti, attività principali, impiego, tossicità ed effetti secondari).
- Le erbe utili nei cortili e nel primo circondario della casa. Cosa trasformare e cosa piantare per un cortile/terrazzo autosufficiente.

b) Le fitopreparazioni

- Basi teoriche e fondamenti della scienza erboristica: identificazione, tempo balsamico, habitat, raccolta, fitocomplesso, droga, solventi e metodi di estrazione (acqua, alcol, lipidi, aceto, corrente di vapore).
- Infusi, Decotti, Macerati, Sciroppi.
- Tinture madri, Enoliti.
- Polveri, Cataplasmi, Bagni, Oli essenziali.

c) L'uso delle erbe per il mantenimento della salute e la Fisiologia

In questo modulo il/la corsista apprende contestualmente alle erbe, anche la Fisiologia di base, ovvero lo studio delle funzioni dell'organismo che mira a conoscere le cause, le condizioni e le leggi che determinano e regolano i fenomeni vitali.

- il sistema nervoso e cardiocircolatorio: il cervello e il sistema immunitario comunicano tra di loro attraverso la trasmissione nervosa e un linguaggio biochimico comune. La psiche influisce sul sistema nervoso, sull'equilibrio ormonale e di conseguenza sulle risposte del sistema immunitario. La mente influisce sulla struttura del cervello che ne regola l'attività. L'espressione genica è anche il risultato della vita emozionale e del contesto ambientale. Vediamo insieme come le erbe possono sostenere i feed back neuronali, l'adattamento allo stress ed infine il sistema endocrino e immunitario. Erbe adattogene e immunostimolanti.
- l'apparato digerente e le sue funzioni: le erbe ad azione depurativa, carminativa, aperitiva, digestiva, etc
- il sistema osteomuscolare e le erbe ad azione antinfiammatoria, antidolorifica, rimineralizzante, etc.

- apparato respiratorio ed escretore, ed erbe ad azione decongestionante, bechica, etc
- l'apparato riproduttivo femminile e maschile, i loro cicli, la fisiologia speciale nelle varie fasi cicliche, le produzioni ormonali, gli archetipi che le incarnano, le letture psicosomatiche. Le erbe attive sui cicli e le fasi della vita di questi apparati.
- la pelle e il fegato e le erbe emollienti, riepitelizzanti, eudermiche, cicatrizzanti, etc

2) Secondo modulo:

a) Bio-cosmesi

- Introduzione teorica sul cosmetico e sul cosmetico naturale.
- Formulazione di preparazioni cosmetiche prodotte con materie prime naturali ed ecologiche, strumenti, ingredienti, conservazione.
- Laboratorio pratico "come fare un Unguento" per i diversi usi (lenitivo, protettivo, cicatrizzante, schermo solare).
- Laboratorio pratico "come fare una Crema" per i diversi tipi di pelle e costituzioni.
- Altre preparazioni: latte detergente, scrub, maschera facciale, burrino.

b) Sapone

- Introduzione teorica sulla saponificazione: storia, reazione chimica, precauzioni, gli strumenti necessari, gli ingredienti necessari, i diversi metodi.
- Sapone: tecnica base a freddo e a caldo.
- Preparazione detersivo per le superfici, per i piatti e per la lavatrice.
- Biocompatibilità e restituzione alla terra e all'acqua.

c) Laboratorio Fitoalimurgia – Laboratorio erbe commestibili in cucina

- Le principali erbe edibili del territorio.
- Escursione di identificazione erbe edibili.
- Ricette e spunti per la preparazione, ricettario popolare.
- Laboratorio di cucina e alimentazione consapevole.

3) Escursioni botaniche e in azienda:

In primavera le escursioni della durata di una intera giornata (nel week end) hanno l'obiettivo di esplorare diversi ecosistemi, conoscere il territorio e le sue erbe spontanee, arbusti e alberi.

- Prima giornata: si svolgerà in uno dei sentieri sassaresi.
- Seconda giornata: Master class presso l'Azienda erboristica Montricos, a Marreri (Nu), condotta dalle erboriste Luciana e Gabriela Lapia.

// ANNO:

- **MASSAGGIO OLISTICO:** il/la Naturopata fregia il suo percorso con le conoscenze di un massaggio olistico di base. Potrà scegliere tra diversi massaggi olistici, tra le tecniche di massaggio tradizionale, in cui imparerà le manovre di base e la valutazione olistica e costituzionale. Potrà scegliere tra il Massaggio Svedese, il Massaggio Ayurvedico, il Massaggio Tuina di Medicina cinese e la Riflessologia plantare, che permettono di personalizzare il trattamento al singolo/a ricevente.

Grazie a questa formazione il corsista che sceglierà il massaggio come strumento d'elezione, potrà scegliere un altro massaggio come indirizzo del suo terzo anno di studio, in cui esplorare anche le tecniche sportivo/decontratturanti e linfodrenanti (completo di tre protocolli: il drenaggio base, il Dragonetti e il Degorè) e molti corsi monografici a scelta del corsista: Tape neuromuscolare, linfatico ed estetico, Massaggio sensitivo californiano, Hot stone, Massaggio del/la neonato/a e della gestante e tanti altri.

L'indirizzo in massaggio olistico permette al/alla corsista di ottenere l'attestato di formazione professionale e, parallelamente, l'accesso alla Scuola di Massaggio olistico MamaTerra, e la possibilità di proseguire il percorso e formarsi come Operatore olistico del massaggio.

III ANNO: il/la corsista può approfondire un'area di corso che ha trovato più affine alle proprie inclinazioni personali.

INDIRIZZO DI RELAZIONE, INTEGRATO AL TRIENNIO:

- **TRALS - TECNICHE DI RELAZIONE D'AIUTO COME LEVA DI SALUTOGENESI *con strumenti di Counseling di approccio psicosomatico:*** ogni relazione d'aiuto è efficace se è centrata sulla persona nella sua interezza e unicità. Attraverso la teoria e la pratica delle abilità di Counseling il /la corsista potrà sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e dell'altro e favorire l'emersione delle risorse interiori e del potenziale attraverso il quale la persona potrà aumentare la fiducia in se stessa e nel proprio potere di autodeterminazione. Si esploreranno le modalità attraverso cui le abilità di counseling agiscono come leva primaria di salutogenesi, permettono un'efficace accompagnamento nella gestione delle difficoltà della vita, e rendono più proficua la relazione d'aiuto. L'apprendimento di tali abilità è alla portata di tutti i futuri professionisti: aumentando le proprie capacità di comunicazione, ascolto e presenza nei rapporti interpersonali e nel rapporto con le persone di cui si prendono cura.

Descrizione e obiettivi del corso

Il corso descrive i circoli viziosi che possono attivarsi tra mente e corpo e illustra come la relazione d'aiuto tra operatore e persona assistita possa essere modulata per interromperli e creare percorsi virtuosi di salutogenesi capaci di incrementare la qualità di vita di tutti gli attori coinvolti. Le fondamenta teoriche del programma, basate su un'originale combinazione tra evidenze scientifiche, elementi di carattere sociologico, filosofico, così come altre provenienti dal

mondo del counseling, della comunicazione e di altre scienze umane, si tramutano in competenze mediante laboratori di applicazione pratica, fatto che rende il TRALS un percorso di formazione e di crescita personale al contempo.

Il corso realizza una panoramica sulle evidenze scientifiche di matrice psicosomatica che a oggi spiegano la complessità dell'essere umano nelle sue molteplici dimensioni fisica, mentale, esistenziale, spirituale, emozionale per poi concentrarsi sull'importanza della relazione d'aiuto come strumento di facilitazione dei processi di trasformazione personale e implementazione della salute. Attraverso i concetti, i principi e la pratica delle abilità di counseling il corsista acquisisce gli strumenti per aver migliore percezione di sé e per comunicare con l'altro in modo più efficace. Si procederà successivamente ad applicare quanto appreso al contesto di malattia, applicando strategie integrate a eventuali cure farmacologiche in atto, in base ai principi e agli strumenti del metodo Simonton, percorso strutturato di salutogenesi nato negli Stati Uniti negli anni Sessanta del Novecento e perfezionatosi fino ai giorni nostri grazie al lavoro con decine di migliaia di persone.

Il corso TRALS sarà composto da parti cognitive e parti esperienziali e i partecipanti avranno occasione di sperimentare su di sé l'efficacia degli insegnamenti e di fare un lavoro di crescita personale; la curiosità, il desiderio di mettersi in gioco, di raccontarsi e il rispetto della privacy tra corsisti/e sono fattori chiave per poter trarre il massimo profitto dagli incontri.

Premesse

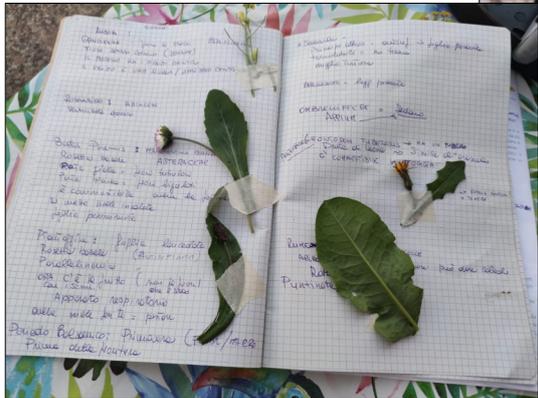
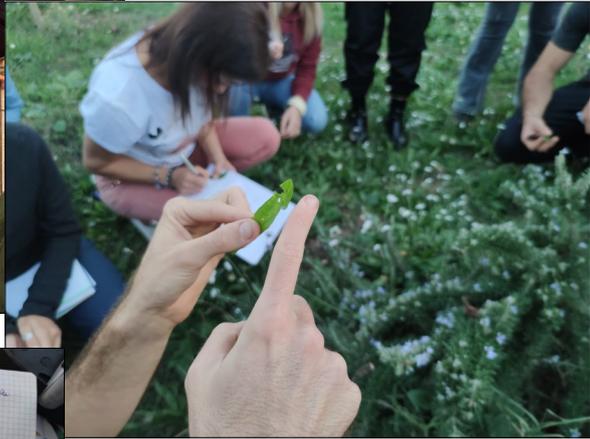
Il terreno fertile che si vuole creare in questo corso è dato da un ambiente in cui ciascuno possa sentirsi rilassato, protetto, libero di lasciar emergere le domande, le emozioni e gli aspetti di sé che chiedono di essere espressi e accolti senza giudizio. Si vuole creare questo contesto privilegiato perché ciascuno possa fare dei passi riguardo la propria crescita personale, esperire nelle emozioni e nel corpo cosa vuol dire sentirsi a proprio agio, e imparare a creare a sua volta un ambito protetto per le persone delle quali vorrà prendersi cura. Si farà pratica dell'ascolto profondo di sé e dell'altro, atto che richiede la massima presenza e attenzione.

Modalità di svolgimento del corso:

Primo Anno: i corsisti del primo anno seguiranno il primo ciclo di incontri: si esploreranno i temi della percezione e della presenza, la consapevolezza di sé e dell'altro.

Secondo anno: i corsisti del secondo anno esploreranno il secondo ciclo, che tratta la relazione d'aiuto e le abilità di counseling.

Terzo anno: i corsisti del terzo anno avranno accesso al terzo ciclo. Si tratteranno strategie integrate al contesto socio-sanitario sulla base della relazione d'aiuto salutogenica.



STRUTTURA DEL CORSO DI SCIENZE NATUROPATICHE

Il Corso di Scienze Naturopatiche MamaTerra Sardegna ha una durata complessiva di tre anni con un monte ore totale di 1650 h così distribuite:

→ Corso di studio in presenza, laboratori e attività pratiche: 1100 ore in totale

→ Tutoraggio, esercitazioni e verifiche: 150 ore → Tirocinio autogestito dello studente: 400 ore

SCHEMA DELLE MATERIE DEL PIANO DI STUDIO TRIENNALE

PIANO DI STUDIO – MODULO A	Crediti	Ore
AREA DELLE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE		
Elementi di Biochimica per la nutrizione	1	8
La trasduzione del segnale – Farmacodinamica Rapporti apparato digerente-sistema nervoso	1	8
AREA DELLE CONOSCENZE CARATTERIZZANTI		
Fondamenti naturopatici		
Storia, istituzioni e sistematica della materia – Deontologia naturopatica	1	8
Medicina di comunità	1	8
Valutazione naturopatica		
Valutazione MTC (Medicina Tradizionale Cinese)	1	8
Fondamenti delle medicine olistiche e etnomedicine		
MTC (Medicina Tradizionale Cinese) e Qigong	4	32
Strategie naturopatiche		
Nutrizione – Teoria e pratica (Microbiota e fermentazioni)	3	24
Nutrizione Bio-funzionale applicata alla Medicina cinese	2	16
Fitopreparazioni di base Micoterapia – Funghi medicinali di MTC	2	16
Neuromodulazione auricolare e analgesia	4	32
Escursione botanica di identificazione erbe, alberi e arbusti	2	16
AREA DELLE CONOSCENZE COMPLEMENTARI		
Conoscenze integrative		
Primo soccorso e elementi di Bls	1	8
Tirocinio naturopatico – role play e verifica schede II e III anno	2	16
Totale	25	200
Indirizzi I ANNO: Erbe e salute – 150 h II ANNO: Massaggio olistico – 200 h III ANNO: Approfondimento a scelta del corsista - 150 h	18,75	150 h 200 h al II anno
Tot.	46	368 h

PIANO DI STUDIO – MODULO B		
AREA DELLE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE		
Anatomo-fisiologia del del Sistema linfatico Sistema Immunitario	1	8
Fondamenti naturopatici Omeostasi	1	8
AREA DELLE CONOSCENZE CARATTERIZZANTI		
Fondamenti naturopatici		
Basi del pensiero olistico e sistemico	1	8
Valutazione naturopatica		
Valutazione ayurvedica – i dosha e i subdosha	2	16
Fondamenti della filosofia olistiche e etnomedicine		
Basi di Medicina ayurvedica, Alimentazione ayurvedica, Yoga, Pranayama	2	16
Streching degli antichi monasteri indiani	2	16
Strategie naturopatiche		
Le vitamine	1	8
Fitopreparazioni di base (Oleoliti – Tinture madre) – laboratoriale	2	16
Floriterapia di Bach – escursione e identificazione fiori di Bach	4	32
Alimentazione e spezie ayurvediche	1	8
Erboristeria naturopatica	1	8
Elementi di erboristeria ayurvedica	1	8
Conoscenze integrative		
Role play per il tirocinio e revisione moduli II e III anno	1	8
Relazione d'aiuto e competenze trasversali		
MamaTerra incontra I 7 passi del perdono	2	16
MamaTerra incontra il Green-coaching	2	16
Mindfulness	1	8
Totale	25	200
Indirizzi I ANNO: Erbe e salute – 150 h II ANNO: Massaggio olistico – 200 h III ANNO: Approfondimento a scelta del corsista - 150 h	18,75	150 h 200 h al II anno
Totale	43,75 + 2,25 = 46	350 + 18 = 368

<i>PIANO DI STUDIO – MODULO C</i>	Crediti	Ore
<i>AREA DELLE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE</i>		
Fisiologia e PNEI Stress e asse ipotalamo-surrene	2	16
<i>AREA DELLE CONOSCENZE CARATTERIZZANTI</i>		
<i>Fondamenti naturopatici</i>		
Antropologia medica	1	8
Naturopatia applicata – role play per il tirocinio	1	8
<i>Valutazione naturopatica</i>		
Valutazione di Medicina tradizionale mediterranea	2	16
<i>Fondamenti delle medicine olistiche e etnomedicine</i>		
Medicina tradizionale Mediterranea (MtM)	2	16
Medicina tradizionale sarda (Mts)	1	8
Omeopatia	1	8
Antroposofia	1	8
5 Leggi biologiche	4	32
Bioenergetica	2	16
<i>Strategie naturopatiche</i>		
Erboristeria della Medicina tradizionale Mediterranea	2	16
Fitopreparazioni (Oli essenziali e aromaterapia) - laboratoriale	1	8
Erboristeria per la donna	2	16
Oligoelementi e Sali	1	8
<i>Relazione d'aiuto e competenze trasversali</i>		
Coaching e archetipi	2	16
<i>Totale</i>	25	200
Indirizzi I ANNO: Erbe e salute – 150 h II ANNO: Massaggio olistico – 200 h III ANNO: Approfondimento a scelta del corsista - 150 h	18,75	150 h 200 h al II anno
<i>Totale</i>	43,75 + 2,25 = 46	350 + 18 = 368
<i>TOTALE DEI TRE ANNI</i>	138	1100

Tutoraggio, esercitazioni, verifiche e studio personale		150
Tirocinio + tirocinio autogestito dal corsista		400
Totale monte ore corso		1650

ESAMI

Ogni corsista alla conclusione del I, II, III modulo dovrà sostenere un esame finale scritto, con le materie dell'Area delle conoscenze scientifiche e quelle Caratterizzanti. Gli esami, scritti, orali e in role play, si svolgeranno nella forma stabilita dal Centro Studi e dal suo regolamento. (<https://www.mamaterra.it/segreteria-centro-studi/>). L'esame finale si svolge a settembre, al compimento del corso di studio e degli eventuali fine settimana di recupero, che garantiscono al/la corsista d'aver completato il monte ore a norma di legge. Le prove scritte valutano le conoscenze, abilità e competenze acquisite dal/la corsista, attraverso domande aperte, prove strutturate e semi-strutturate, domande con risposte a scelta multipla e simulazioni.

TESI

Al completamento del II modulo il/la corsista sceglie l'argomento di tesi, al quale inizia a lavorare durante il terzo anno di corso. Nella tesi approfondirà un aspetto teorico o empirico che ha ritenuto centrale nel suo percorso di studio. Il percorso deve riguardare la Naturopatia, la figura del/la Naturopata o può anche essere un percorso storico e compilativo, relativo agli aspetti storici di questa o altre professioni liminali. Il/la corsista, dopo aver scelto il/la relatore/trice tra i/le suoi/sue formatori/trici, viene guidato nel percorso di progettazione dell'elaborato, fatto di feed-back secondo i quali proseguirà il lavoro. La segreteria fornirà anche le indicazioni per l'impaginazione e per la copertina. Il restante lavoro verrà supervisionato dal/la relatore/trice scelto dal/la corsista.

La tesi va consegnata nella sede sociale dell'associazione MamaTerra Sardegna un mese prima dell'atto della discussione, in cartaceo e in formato digitale, rilegata e stampata. La tesi viene discussa nella sede sociale alla presenza di una commissione composta da almeno tre membri: due formatori/trici supervisor, il/la relatore/trice e il/la correlatore/trice della tesi.

Per la valutazione finale, espressa in centesimi, si tiene conto del curriculum del/la corsista, dei punti assegnati alla tesi e del parere dei formatori/trici e dei/le supervisor.

TIROCINIO

Dalla fine del primo anno di studio, il/la corsista può iniziare il tirocinio di 400 ore con le persone. Gli/le verrà consegnata la modulistica attraverso la quale potrà portare a compimento le 400 ore di tirocinio richieste, scegliere un/una formatore/trice di riferimento da affiancare nelle consulenze, e un Naturopata senior, da affiancare in studio, per verificare le proprie conoscenze, sperimentare le strategie acquisite, avere il feed-back in quanto a consulenza, valutazione e consigli naturopatici. Il/la corsista può anche scegliere di compiere il proprio tirocinio autogestito in un ambito specifico, e completare una parte del monte ore richiesto presso centri olistici, palestre, spa e strutture del settore (in accordo con le leggi fiscali). Le ore così totalizzate verranno sommate alle ore di tirocinio con le persone.

Il/la corsista può anche scegliere la carriera dell'insegnamento, e proporre un affiancamento ai suoi formatori.

Il tirocinio dovrà essere così composto:

- 25 ore di percorso personale del corsista presso un naturopata, un operatore olistico, un coach, un counselor, uno psicologo o altro facilitatore o consulente che abbia affiancato un percorso di trasformazione personale dimostrabile.
- 25 ore in affiancamento ad altro operatore certificato.
- 350 ore di tirocinio con le persone e/o presso una struttura, un centro o altro luogo dedicato alla salute della persona.

ATTESTATO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE IN NATUROPATIA

Il Corso di Scienze Naturopatiche - **Professionista del benessere psicofisico, salute naturale, prevenzione primaria, attraverso le strategie Bio-Naturopatiche e la ginnastica per il benessere** del Centro studi MamaTerra è un corso conforme alla Norma uni 11491.

Può essere seguito in tre modalità distinte, e può rilasciare tre attestati differenti, sulla base dell'**obiettivo formativo** del/la corsista che lo segue, e sulla base delle valutazioni, delle verifiche, della tesi e del tirocinio compiuti dal/la corsista:

- **Frequenza amatoriale**, che consente di seguire il corso in modo amatoriale, per migliorare la qualità della propria vita e quella della propria comunità di riferimento. Con questa modalità di frequenza il corsista, se effettua l'80% delle presenze, può ricevere, l'attestato che certifica la **partecipazione** al corso.

- **Formazione**: se oltre alla frequenza di un monte ore pari ad almeno l'80% del corso, il/la corsista ha anche passato gli **esami finali** del triennio e dei corsi di indirizzo, e svolto le 400 ore di tirocinio secondo le modalità indicate, consegnerà l'**Attestato di Formazione**.

- **Formazione e qualificazione professionale**: il/la corsista che oltre al monte ore corretto e ad aver passato gli esami che certificano l'acquisizione di conoscenze e abilità con esito positivo, lo svolgimento delle 400 ore di tirocinio con le persone, come indicato nel presente modulo, dimostra competenze professionali nella stesura di una Tesi di fine corso.

Questi ultimi/e corsisti/e potranno accedere al medio percorso per diventare un Naturopata senior: un tirocinio attivo seguito da un tutor a scelta del corsista, tra i tutor MamaTerra, che permette al corsista di diventare un punto di riferimento attivo per il Centro studi, capaci di ospitare la formazione e seguire i nuovi corsisti nel loro tirocinio.

- **Formazione integrata**, con piano di studio personalizzato, per chi possiede una formazione pregressa in **ambito sanitario**.

I/le Naturopati/e formati/e avranno l'accesso al **Registro professionisti MamaTerra**, e potranno iscriversi alla **Rete sarda Naturopati e Operatori olistici MamaTerra** che si offre come un punto di riferimento di categoria con diverse supervisioni annuali, l'aggiornamento e l'assicurazione professionale.

L'Attestato di Formazione e quello di Formazione e Qualificazione professionale sono qualificati Fac certifica, e danno diritto ad un attestato a norma di legge valido per aprire la partita iva e diventare un professionista della salute naturale.

Questi due attestati completi possono anche essere convertiti in Diploma Nazionale in Naturopatia, ed ottenere il tesserino tecnico e entrare a far parte del Registro olistico Csen, e del Registro operatori della Regione Lombardia.

A CHI È RIVOLTA L'OFFERTA FORMATIVA?

L'offerta formativa MamaTerra Sardegna è rivolta a tutti/e coloro che sono interessati/e alla salute e al benessere, alle strategie integrate, alla ginnastica per la salute, alle strategie olistiche e vibrazionali, alle discipline bio-naturali, al massaggio olistico ed alla conoscenza del territorio. Il corso è rivolto inoltre:

- ai/le più giovani che aspirano a queste discipline in termini professionali;
- alle persone che intendono crearsi nuovi sbocchi lavorativi attraverso un nuovo percorso qualificante;
- a tutti/e i/le professionisti/e sanitari/e e del campo della salute intenzionati ad aggiornare le loro conoscenze e aumentare il loro grado di qualificazione e le loro competenze nel vasto campo delle medicine naturali e delle discipline complementari;
- ai/alle Naturopati/e professionisti/e che intendono ampliare e adeguare la propria formazione in base alle ultime raccomandazioni dell'O.M.S. "Riferimenti per la formazione in Naturopatia" e in base alla NORMA UNI 11491:2013 che definisce i requisiti relativi all'attività professionale del/la Naturopata, ai quali il Centro Studi MamaTerra adempie;
- ai/le estetisti/e e i/le professionisti/e del mondo dell'estetica, che intendono integrare le proprie conoscenze con strategie del benessere naturale.

CHI SIAMO?: Il Centro Studi, Ricerca e Formazione Discipline Bio-Naturopatiche MamaTerra Sardegna nasce dall'Associazione sportivo-dilettantistica MamaTerra Sardegna, che nasce nel 2013 a Sassari con l'obiettivo di mettere in rete i/le professionisti/e sardi/e e non solo specializzati/e nell'ambito della Naturopatia e delle tecniche di mantenimento della salute.

Per offrire ai/alle nostri/e corsisti/e un'adeguata preparazione la direzione del Centro, composta da Angela Sanna e Roberta Cucciari, si avvale di istruttori/trici e docenti qualificati/e, che tutti i giorni lavorano per una rinnovata alleanza tra gli esseri umani e la Terra.

Ogni anno diversi docenti guest vengono ospitati dalla penisola, per integrare saperi e competenze ed arricchire la formazione.



I/LE NOSTRI FORMATORI/TRICI

Angela Sanna, Naturopata, Massaggiatrice olistica.

Presidentessa dell'Associazione MamaTerra.

Direttrice didattica del Centro Studi MamaTerra Sardegna.

Direttrice didattica della Scuola Sarda di Massaggio Olistico

Docente di Massoterapia olistica

dott. Giancarlo Bazzoni,

Direttore della "International Medical School of Auricular Acupuncture".

Neuromodulazione auricolare e strumenti di autocura.

Sindrome polivagale

Maestro Amadio Bianchi, (Svami Suryananda Sarasvati) è presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya.

Medicina ayurvedica.

Chair massage.

Antico yoga dei monasteri indiani.

Dario Bottazzi, Naturopata.

Fisiologia – erbe e apparati.

Farmacodinamica dei principi attivi naturali. Biochimica. Pnei.

Fondamenti naturopatici: storia della materia.

I paradigmi della salute e antropologia medica.

Erbe e salute – Erboristeria naturopatica e fitopreparazioni erboristiche.

Catia Campanella, Naturopata, Operatrice olistica del massaggio, Estetista.

Bio-estetica.

dott. Giancarlo Cimino, Pediatra, Antroposofa.

Antroposofia.

Omeopatia.

Roberta Cucciari, Umanista, Naturopata.

Coordinatrice e manager di programma e didattica del Centro studi MamaTerra.

Fondamenti naturopatici e pensiero olistico.

I paradigmi della salute e Antropologia medica.

MTS – Medicina tradizionale sarda.

Erbe e salute – erboristeria naturopatica.

Lorenzo Cambiaghi e Barbara Pisa: Tecnici erboristi, Erbari, Operatori della salute

Medicina tradizionale Mediterranea e Spagyria

Energetica mediterranea

Caterina Di Giulio, Naturopata, Master Nutrizione Bio-funzionale.
Nutrizione Bio-funzionale.
Nutrizione biofunzionale e Medicina tradizionale cinese.

dott.ssa Marina d'Onofrio, Medico Chirurgo, Neuropsichiatra, Agopuntrice.
Medicina Tradizionale cinese, Qigong e tecniche di riequilibrio energetico.
Oligoelementi e Sali.
Vitamine.
Funghi medicinali di Medicina Tradizionale Cinese.

Maurizio Fadda, Agronomo, Agricoltore sinergico.
La biodiversità coltivata.
I semi e la loro conservazione; aspetti storici e socio-antropologici.

dott.ssa Stefania Galesi, Pedagogista, Operatrice Tuina e MTC.
Medicina tradizionale cinese.
Qigong.
Tuina.
Medicina comunitaria.

Luciana Giordo, Counselor, Master psicosomatica e 5lb
Formatrice Corso TRALS, Tecniche di relazione d'aiuto come leva di salutogenesi.
Manager di programma e didattica del corso TRALS.
PNEI. Asse stress. Psicosomatica.
Counseling naturopatico.
Metodo Simonton.

Luciana Lapia, Erborista e **Gabriela Lapia**, Erborista e Naturopata.
Elementi di erboristeria di base. Fitopreparazioni erboristiche.
Aromaterapia e oli essenziali.
Fitoalimurgia.
Erboristeria tradizionale sarda (MTS).

Giusi Ledda: Terapeuta ayurvedica
Medicina ayurvedica
Erboristeria ayurvedica
Yoga e stretching

Stefania Loriga, Naturopata Southern International University, Riflessologa.
Riflessologia plantare.

Alessandra Marras: Naturopata, Conduttrice di classi di Bioenergetica
Bioenergetica

Chiara Masala: Operatrice olistica

Gua sha

Elementi di massaggio psicosomatico

Roberta Medda, Consulente Fiori di Bach.

Fiori di Bach e i messaggi dell'anima

Consulenza psicosomatica

Fabio Nuvoli, Operatore Olistico del Massaggio.

Massaggio sportivo-decontratturante.

Massaggio Linfatico (Base-Dragonetti-Degorè).

Anatomia esperienziale e palpatoria. Biomeccanica.

Mirko Piras, Naturalista, Agricoltore. Micologo.

Botanica sistematica – La vita delle piante.

Escursioni studio ecosistemi naturali, biodiversità e riconoscimento erbe, alberi e arbusti.

Nutrizione e fitoalimurgia.

Sonia Pisano: Operatrice olistica del Massaggio

Massaggio svedese

Consulenza costituzionale

Posturale

Gianni Pisottu, Formatore Crescita Personale e Professionale, Life e Business Coach.

Tecniche di meditazione, visualizzazione e respiro.

Relazione d'aiuto. Problem solving. Coaching motivazionale evolutivo.

Antonia Putzolu, Naturopata, Master Yoga e Ayurveda.

Tecniche di movimento corporeo e Yoga. Pindasveda. Shirodara.

Alimentazione ayurvedica.

Paolo Sanna, Operatore 5 Leggi Biologiche.

5 Leggi Biologiche.

DIREZIONE DEL CENTRO STUDI

Angela Sanna

Presidente e Formatrice del Centro Studi MamaTerra

tel. 3490950661

Roberta Cucciari

Direttrice didattica e Segreteria didattica e amministrativa

tel: 3404871472

Qualificazione Fac certifica – Registro ente n.11

Per informazioni di segreteria e iscrizioni:

info@mamaterra.it – mamaterra@pec.it

Consulta il nostro sito completo, e scarica il modulo di iscrizione nella sezione SEGRETERIA:

www.mamaterra.it