



Corso di Idroterapia

“Impariamo ad utilizzare l'acqua e gli 'agenti naturali' per stare bene”

L'idroterapia è l'uso dell'acqua, per ottenere benessere psicofisico, attraverso varie metodiche: pediluvi, bracciluvi, spugnature, bagni, impacchi, inalazioni, fasciature, spazzolature, cataplasmi, ecc.

In questo corso si viene a conoscenza dell'importanza della pelle, delle sue funzioni, e di come con l'uso dell'idroterapia il suo aspetto possa migliorare, riflettendo un miglioramento generale delle condizioni dell'organismo. Si comprende come al variare della temperatura dell'acqua, dei tempi di applicazione, della zona trattata, varia la qualità dello stimolo e di conseguenza l'azione di riequilibrio energetico.

Si acquisisce la conoscenza per poter scegliere le metodiche più indicate alla problematica da affrontare e alla natura dell'individuo.

Si sperimentano alcune delle metodiche principali, di maggiore efficacia sul benessere globale dell'organismo (ad ampio spettro di utilizzo nei disagi psico-fisici).

La finalità del corso è fornire le basi per poter utilizzare l'idroterapia autonomamente, arricchendo il partecipante di uno strumento semplice e pratico per il raggiungimento e il mantenimento del benessere psico-fisico.

TEMI TRATTATI NEL CORSO

- Cenni storici sull'idroterapia.
- L'equilibrio termico e la salute.
- Le basi della prevenzione: alimentazione, esercizio fisico, relazioni,...
- Come l'ambiente e la natura influenza l'organismo: gli "agenti naturali".
- Come e perché funziona l'idroterapia.
- La pelle e le sue funzioni.
- I processi fisiologici su cui si basa l'idroterapia.
- Le funzioni dell'acqua calda e dell'acqua fredda.
- Gli stimoli e le reazioni.
- Idroterapia e costituzioni.
- Scelta delle applicazioni idroterapiche.
- Le applicazioni: la cura idropinica, il clistere, le frizioni, i pediluvi, i bracciluvi, le fasciature, le compresse, il cataplasma, l'inalazione, la sauna, il bagno di vapore...
- Additivi per l'idroterapia.
- Le costituzioni Ippocratiche e l'idroterapia.

N.B. Il corso è corredato di dispensa riassuntiva

Germano Mondino Counselor – Naturopata, professionista da oltre dieci anni nel settore delle discipline naturali, pratica consulenze di: naturopatia, counseling, iridologia, educazione alimentare, fiori di Bach e counseling relazionale (consulenza per migliorare le relazioni nella coppia, in famiglia e nell'ambiente di lavoro);

è docente in corsi di: fiori di Bach, idroterapia, educazione alimentare, iridologia, percorsi di crescita personale e workshop con le danze dei fiori di Bach.

Ha un approccio olistico e multidisciplinare, finalizzato a tracciare linee guida per uno stile di vita in armonia con sé stessi e l'ambiente: presupposto indispensabile per una condizione di benessere psico-fisico.