

## Πρόγραμμα διαδικτυακών σεμιναρίων 2023-2024

- Δηλώστε συμμετοχή στη φόρμα:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUC686\\_k73yXiPCjikFTFWx4whYEVUgqnszmz7wsIxNdMbgA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUC686_k73yXiPCjikFTFWx4whYEVUgqnszmz7wsIxNdMbgA/viewform?usp=sf_link)

- Πλατφόρμα zoom ή αποστολή των videos των μαθημάτων.
- Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μου στο τηλέφωνο 6972697236 καθημερινά 10.00-14.00 ή στο email [valsamomaria@gmail.com](mailto:valsamomaria@gmail.com)

### ◆ Τρίτη 26/09/23 ώρα: 18.30-21.00

Παρασκευές βοτανικών εκχυλισμάτων, βαμμάτων και βοτανόλαδων.

Σε αυτό το σεμινάριο θα ασχοληθούμε με τη βάση της βοτανοθεραπείας, **τη βάση των γνώσεων για τα υπόλοιπα σεμινάρια**. Θα μάθουμε να παρασκευάζουμε σωστά εκχυλίσματα βοτάνων σε νερό (έγχυμα, αφέψημα, έμβρεγμα κ.α.), σε λάδι (βοτανόλαδα) και σε αλκοόλ (παραδοσιακά και φαρμακευτικά βάμματα βοτάνων), τα οποία συγκεντρώνουν την ουσία και τη δύναμη των φυτών.

Μαθαίνοντας να φτιάχνουμε τα βάμματα και τα λάδια μας, μπορούμε με κοινά βότανα που συνήθως έχουμε στο σπίτι μας, λίγο ελαιόλαδο και λίγο τσίπουρο να ετοιμάσουμε τα γιατρικά μας για να έχουμε υγεία όλο το χρόνο αλλά και τα μοσχομυρωδάτα και πολύ αποτελεσματικά καλλυντικά μας. Κόστος: 30 ευρώ

### ◆ Τρίτη 03/10/23 ώρα: 18.30-21.00

Φθινοπωρινή ενδυνάμωση:

- Πλούσιο πρόγραμμα διατροφής για υγεία και ενδυνάμωση την περίοδο του χειμώνα.
- Θεραπευτικό πρόγραμμα διατροφής για μεγάλο φάσμα παθήσεων.
- Ανοσοενισχυτικοί, πολυβιταμινούχοι και θεραπευτικοί χυμοί (με ένα ποτήρι χυμό κάθε πρωί λαμβάνουμε όλες τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειαζόμαστε).
- Ανοσοενισχυτικά και πολυβιταμινούχα ροφήματα βοτάνων για πρόληψη αλλά και θεραπεία.

Κόστος: 30 ευρώ

### ◆ Τρίτη 10/10/23 ώρα: 18.30-21.00

Σπιτικά θεραπευτικά σιρόπια βοτάνων:

- Σιρόπια βοτάνων με ζάχαρη
- Σιρόπια βοτάνων με μέλι
- Σιρόπια βοτάνων με πετιμέζι
- Σιρόπια χωρίς βράσιμο
- Παραδοσιακά σιρόπια
- Σιρόπια δυναμωτικά (ενδυνάμωση ανοσοποιητικού, VIT C)
- Σιρόπια αναπνευστικού (πονόλαιμος, βήχας, βρογχίτιδα, άσθμα, μπούκωμα, κουρασμένοι πνεύμονες)

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 17/10/23 ώρα: 18.30-21.00**

Φυσική θεραπευτική για βρέφη και παιδιά:

Αυτό το απόγευμα θα κουβεντιάσουμε για τη φροντίδα των παιδιών μας με τη βοήθεια της Μάνας Φύσης! Θα πάρουμε βασικές γνώσεις, συνταγές και δοσολογίες για τη χρήση των βοτάνων, των αιθερίων ελαίων και της διατροφής ως θεραπευτικά μέσα για να μεγαλώσουμε με υγεία τα παιδιά μας. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 24/10/23 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευή κηραλοιφών, λιπαρών κρεμών και cold creams.

Σε αυτό το μάθημα θα παρασκευάσουμε θεραπευτικές κηραλοιφές, λιπαρές κρέμες και cold creams (πολύ ενυδατικές, αντιγηραντικές, καλλυντικές κρέμες). Θα ...μαγειρέψουμε παλιές παραδοσιακές συνταγές με λίγες σταγόνες νέας γνώσης για να φτιάξουμε τα σπιτικά καλλυντικά μας αλλά και τα θεραπευτικά μας σκευάσματα.

- Παρασκευή κηραλοιφής «μικρό φαρμακείο» (συνταγή – πανάκεια για όλες τις παθήσεις).
- Παρασκευή κηραλοιφών για ξηροδερμία, έκζεμα, ψωρίαση, μύκητες, έρπη, μολύνσεις, μυϊκούς πόνους κ.α.)
- Παρασκευή καλλυντικής κρέμας προσώπου με κερί μέλισσας, φυτικά λάδια, ανθόνερα, βάμματα βοτάνων και αιθέρια έλαια (cold cream) για μέγιστη ενυδάτωση, ανάπλαση, σύσφιξη και αντιγήρανση. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 31/10/23 ώρα: 18.30-21.00**

Χειμερινά μπαχαρικά... το φάρμακό μας στην κουζίνα μας!

Συνταγές θερμαντικών αλοιφών, θερμαντικών λαδιών.

Σε αυτό το σεμινάριο θα ασχοληθούμε με την πιπερόριζα, το πιπέρι καγιέν, την κανέλα, το μαύρο πιπέρι, το γαρούφαλλο, το κύμινο, το μοσχοκάρυδο και άλλα μπαχαρικά που όλοι γνωρίζουμε και χρησιμοποιούμε.

Θα κουβεντιάσουμε για αυτά και για τις χίλιες χρήσεις τους ως θεραπευτικά μέσα. Μας ζεσταίνουν, μας δυναμώνουν, έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη, αντιθρομβωτική και αντικαρκινική δράση, είναι κατά της αρθρίτιδας και των πόνων, των ιώσεων και πολλών ακόμα παθήσεων. Θα μάθουμε να τα χρησιμοποιούμε σωστά και με τις κατάλληλες συνταγές ώστε να έχουμε υγεία όλο το χρόνο!

- Συνταγές θερμαντικών κηραλοιφών για κρυολογήματα και μυϊκούς πόνους.
- Συνταγές αλοιφών, λαδιών και σκευασμάτων για μπούκωμα, πονόλαιμο, πόνο στα κόκκαλα, ωτίτιδα, ιγμορίτιδα, πυρετό κ.α. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 07/11/23 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευή μη λιπαρών υδατικών καλλυντικών κρεμών και γαλακτωμάτων.

Θα παρασκευάσουμε μη λιπαρές κρέμες προσώπου (με φυτικό γαλακτωματοποιητή), αντιρυτιδικές, αναπλαστικές, συσφικτικές, καθαριστικές και ενυδατικές. Συνταγές από το φαρμακείο της φύσης με άμεσα αποτελέσματα και θεαματική δράση στην επιδερμίδα.. Ακόμα θα φτιάξουμε συνταγές για ντεμακιγιάζ, λοσιόν προσώπου και ειδικές θεραπείες (πανάδες, ευρυαγγείες, ακμή κ.α.). Τέλος θα παρασκευάσουμε υδατικές κρέμες για το σώμα με υπέροχα αρώματα. Θα μάθετε μόνοι σας να φτιάχνετε τα καλλυντικά σας με αγνά λάδια, βότανα, ανθόνερα, βάμματα βοτάνων και αιθέρια έλαια. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 14/11/23 ώρα: 18.30-21.00**

Serum προσώπου

Σε αυτό το σεμινάριο θα αναλύσουμε τα πάντα για τις εντατικές θεραπείες προσώπου:

- Ανάπλαση, αντιγήρανση, ενυδάτωση, σύσφιξη προσώπου με άμεσα αποτελέσματα.
- Λιπαροί οροί προσώπου.
- Serum σε μορφή ζελέ ή κρεμοζελέ για μέγιστη απορρόφηση.
- Υγροί οροί προσώπου πριν το μακιγιάζ ή την κρέμα ημέρας.
- Συνδυασμοί ισχυρών βοτάνων που τα μίγματα τους μεταμορφώνουν την επιδερμίδα.
- Πολυβιταμινούχα serum.
- Μίγματα αιθερίων ελαίων για αναγέννηση κυττάρων.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 21/11/23 ώρα: 18.30-21.00**

Αρωματοθεραπεία:

Από σήμερα και στα επόμενα μαθήματα, θα προσπαθήσω να σας μεταδώσω τη μεγάλη μου αγάπη για τις ευωδιές.

Αιθέρια έλαια... μαγικές ενώσεις που θεραπεύουν το σώμα και το νου, αποτοξινώνουν, ομορφαίνουν την επιδερμίδα, δυναμώνουν το ανοσοποιητικό και εδραιώνουν την υγεία! Περιέχουν ενώσεις με πολύ ισχυρές θεραπευτικές δράσεις (αντικές, αντισηπτικές, αντιμικροβιακές, επουλωτικές, αντιοξειδωτικές κ.α.).

Θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα αιθέρια έλαια με σεβασμό, στην καθημερινότητά μας. Επαλείψεις, μασάζ, τοπικές εφαρμογές, εισπνοές, εσωτερικές λήψεις, δημιουργία σπιτικού φαρμακείου και θεραπευτικών σκευασμάτων και πολλές ακόμα εφαρμογές. Θα μάθουμε πώς μπορούμε να φτιάχνουμε τα πολύ αποτελεσματικά σπιτικά γιατρικά μας αλλά και τα δικά μας καλλυντικά.

Ένας καινούριος μυρωδάτος κόσμος ξεδιπλώνεται μπροστά μας καθώς το φαρμακείο της φύσης συγκεντρώνεται στο ντουλάπι μας...

Αιθέρια έλαια: Λεβάντα, Tea tree, Γεράνιο

Το βασικό φαρμακείο των αιθερίων ελαίων!!! Θα μάθουμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα παραπάνω θαυματουργά αιθέρια έλαια για σχεδόν όλες τις παθήσεις. Θα γνωρίσουμε τις δράσεις, τις χρήσεις και τις χίλιες ιδιότητες τους. Τα αποτελέσματα τους είναι θαυμαστικά και άμεσα!

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 28/11/23 ώρα: 18.30-21.00**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Ευκάλυπτος, Μέντα, Λεμόνι, Βασιλικός.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Μετά τη γνωριμία με τη λεβάντα, το γεράνιο και το tea tree που είναι πολύ δυνατά στηρίγματα για την υγεία μας προχωράμε στην ανάλυση τεσσάρων ακόμη αιθερίων ελαίων στοχεύοντας στους πνεύμονες αλλά και σε πολλές άλλες παθήσεις για να ολοκληρώσουμε το φαρμακείο των αιθερίων ελαίων.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 05/12/23 ώρα: 18.30-21.00**

Αισθητική αρωματοθεραπεία-Λάδια βάσεις. Σώμα-Αιθέρια έλαια, συνταγές.

- Λάδια βάσεις (αμυγδαλέλαιο, λάδι αβοκάντο, λάδι καρύδας, βερυκοκέλαιο, σιτέλαιο, λάδι jojoba κ.α.). Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες.
- Δυνατές συνταγές για αποτοξίνωση, κατά της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους με αιθέρια έλαια και λάδια βοτάνων.
- Συνταγές για βαθιά ενυδάτωση και αντιγήρανση του σώματος.
- Συνταγές για μολύνσεις και μύκητες νυχιών αλλά και για την ενδυνάμωση τους.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 07/12/23 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευή λευκού και πράσινου σαπουνιού ελαιόλαδου

Ελάτε να μυηθείτε στα μαγικά μονοπάτια της παρασκευής σαπουνιού. Πώς από το λάδι που σας περισσεύει στο σπίτι μπορείτε μόνοι σας να φτιάξετε ένα μοσχομυρωδάτο σαπουνάκι που κρατάει μέσα του όλη την ελληνική παράδοση και υγεία. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 12/12/23 ώρα: 18.30-21.00**

Αισθητική αρωματοθεραπεία. Πρόσωπο. Αιθέρια έλαια, συνταγές.

- Αιθέρια έλαια για ενυδάτωση, αντιγήρανση, ανάπλαση και σύσφιξη προσώπου, ματιών και χειλιών.
- Ειδικές θεραπείες για: ευρυαγγείες, πανάδες, μαύρους πόρους, σπυράκια, ακμή, μαύρους κύκλους, σακούλες κάτω από τα μάτια.
- Συνταγές για το λαιμό και την περιοχή πάνω από το στήθος.
- Ειδικές θεραπείες.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 14/12/23 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευή σαπουνιού με πλούσιο αφρό, φυσικά χρώματα και αιθέρια έλαια.

Σε αυτή την ενότητα θα φτιάξουμε σαπούνια με πλούσιο αφρό, χρώματα και αρώματα... Όλα φυσικά εννοείται! Πώς από τα λάδια που σας περισσεύουν στο σπίτι μπορείτε μόνοι σας να φτιάξετε μοσχομυρωδάτα σαπούνια με πολλές ευεργετικές ιδιότητες για το σώμα και το νου.

Για να παρακολουθήσετε αυτό το σεμινάριο πρέπει να έχετε παρακολουθήσει το προηγούμενο μάθημα παρασκευής σαπουνιού ελαιόλαδου γιατί θα δωθούν χρήσιμες και αναγκαίες πληροφορίες που δε θα επαναληφθούν σε αυτό το μάθημα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 19/12/23 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευή υγρού σαπουνιού, αφρόλουτρου, σαμπουάν, απορρυπαντικού πλυντηρίου, απορρυπαντικού γενικής χρήσης.

Σε αυτή την ενότητα θα μάθουμε να φτιάχνουμε υγρά σαπούνια. Θα παρασκευάσουμε υπέροχα σαμπουάν για όλους τους τύπους, τα προβλήματα των μαλλιών και πολύ ενυδατικά αφρόλουτρα με αιθέρια έλαια. Ακόμη θα φτιάξουμε απορρυπαντικό πλυντηρίου και υγρό σαπούνι γενικής χρήσης.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 09/01/24 ώρα: 18.30-21.00**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Άρκευθος, Γιασεμί, Γκρέιπφρουτ, Δάφνη, Δεντρολίβανο, Ελίχρυσος, Θυμάρι.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 16/01/24 ώρα: 18.30-21.00**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Κανέλα, Καροτόσπορος, Κέδρος, Κυπαρίσσι, Λιβάνι, Μαστίχα, Μαραθόσπορος.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 18/01/24 ώρα: 18.30-21.00**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Μελισσόχορτο, Μύρο, Neroli, Παλμαρόζα, Περγαμόντο, Ρίγανη, Ροδόξυλο.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 23/01/24 ώρα: 18.30-21.00**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Μαντζουράνα, Petitgrain, Πεύκο, Πιπερόριζα, Πορτοκάλι, Salvia Sclarea, Τριαντάφυλλο, Ylang ylang, Φασκόμηλο, Χαμομήλι.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 25/01/24 ώρα: 18.30-21.00**

Ανθόνερα...η ομοιοπαθητική της αρωματοθεραπείας.

Σ' αυτό το σεμινάριο θα κουβεντιάσουμε για τα ανθόνερα-hydrosols(λεβάντα, δεντρολίβανο, δάφνη, μελισσόχορτο, λεμόνι, πορτοκάλι, τριαντάφυλλο κ.α.). Τα ανθόνερα έχουν όλες τις ιδιότητες των αιθερίων ελαίων αλλά είναι εντελώς ακίνδυνα και θα μάθουμε πως μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε... παντού. Σε όλα μας τα καλλυντικά, τα θεραπευτικά σκευάσματα, τα σαπούνια μας, στα ροφήματα μας και στο νερό που πίνουμε.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 30/01/24 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευές φυτικών καλλυντικών και συνταγές για:

- Μάσκες μαλλιών.
- Μαλακτικές κρέμες μαλλιών με γαλακτωματοποιητή για μεταξένια υφή και δυνατά μαλλιά.
- Μαλακτικά νερά μαλλιών.
- Οδοντόκρεμες.
- Αποσμητικά (υγρά, κρεμώδη, λυπαρά).
- Peeling προσώπου, σώματος.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 01/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Νότες αιθερίων ελαίων – Εισαγωγή στην παρασκευή αρωμάτων.

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθουμε να φτιάχνουμε μόνοι μας κολόνιες, αρώματα και αρωματικά νερά.

- Νότες: Διαχωρισμός των αιθερίων ελαίων. Πίνακες για σωστά αρωματικά μίγματα ώστε να αναδεικνύονται τα αρώματά τους αλλά και οι ιδιότητές τους.
- Εισαγωγή στην παρασκευή αρωμάτων (αρωματοποιία).
- Συνταγές για κολόνιες και αρώματα για άντρες, γυναίκες, παιδιά, ερωτικά μίγματα, θεραπευτικές μυρωδιές.
- Παρασκευή αρώματος με απλά αιθέρια έλαια και ανάλυση αυτής της υπέροχης αίσθησης... της μυρωδιάς.

Σε αυτό το σεμινάριο θα ήθελα να έχετε κοντά σας μερικά αιθέρια έλαια για να γίνει το μάθημα κατανοητό. Έχει μεγάλη σημασία να νιώσετε τη μυρωδιά για να την αναλύσουμε μαζί ώστε να κατανοήσετε την αρωματοποιία. Τα αιθέρια έλαια και μερικά ακόμη υλικά που χρειάζεστε θα σας τα στείλω στο mail σας.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 06/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

**Εισαγωγή στη βοτανοθεραπεία:**

Οι απαντήσεις και οι λύσεις για την υγεία μας βρίσκονται στη Φύση, αφού Φύση είμαστε και εμείς οι άνθρωποι. Μας γέννησε, μας γεννάει ακόμα. Έχει τα ελιξήρια για τη ζωή και για την θωράκιση του σώματος και του πνεύματος μας.

Σήμερα ίσως περισσότερο από ποτέ έχουμε απομακρυνθεί από αυτή την αλήθεια και ζούμε μακριά από τη μητέρα μας τη Γη, μακριά από την ίδια μας τη Φύση. Σας προσκαλώ λοιπόν να θυμηθούμε ξανά πως η πρόληψη και η θεραπεία δηλαδή η προσωπική μας υγεία μπορεί να υπάρξει μέσω της άφοβης σκέψης, της φυσικής θεραπευτικής και της ισορροπημένης διατροφής.

Σε αυτή τη σειρά μαθημάτων θα αναλύσουμε τα βότανα. Αυτά που υπάρχουν γύρω μας, στον αγρό, στο βουνό, ακόμα και στην αυλή μας. Το βοτάνι που μας χρειάζεται βρίσκεται ακριβώς έξω από την πόρτα μας και περιμένει να το δούμε. Ίσως στη γλάστρα στο μπαλκόνι μας...

Θα κουβεντιάσουμε λοιπόν για 60 βασικά βότανα που δυναμώνουν, προλαμβάνουν αλλά και θεραπεύουν. Ροφήματα, εκχυλίσματα, μαντζούνια και πρακτικές με πάρα πολλές δράσεις που γνωρίζοντας τα και χρησιμοποιώντας τα θα έχουμε υγεία στο σώμα και στο νου.

Βότανα: Πρόπολη, Αλόη, Αλχημύλλη, Άρνικα, Αχίλλεια.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 08/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Βάλσαμο, Γαϊδουράγκαθο Δεντρολίβανο, Δυόσμος, Εκουιζέτο, Επιλόβιο.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 13/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Εχινάκεια, Θυμάρι, Ινούλα, Καλέντουλα, Κιχώριο, Κολλιτσίδα (Γάλιο).

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 15/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Κράταιγος, Κουρκουμάς, Κυνόροδο, Κίστος (Λαδανιά), Λιναρόσπορος, Λουίζα.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 20/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Λυγαριά, Μαντζουράνα, Μολόχα, Μαραθόσπορος, Μελισσόχορτο, Μέντα.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 22/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Μαστίχα, Μυρτιά, Πεντάνευρο, Πριμούλα, Πιπερόριζα, Ρίγανη.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 27/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Ροδιόλα, Σαμπούκος, Σύμφυτο, Τζίνσενγκ, Τίλιο, Τσουκνίδα.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Πέμπτη 29/02/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Τσάι βουνού, Τσάι πράσινο, Ταραξάκο, Τριβόλι, Υσσώπος, Φασκόμηλο.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 05/03/24 ώρα: 18.30-21.00**

Βότανα: Χαμομήλι, Χρυσόβεργα, Gingo biloba.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα και:

Λήψη ιστορικού ασθενούς

Πώς παίρνουμε το ιστορικό του ασθενούς κατά τη φυσική θεραπευτική; Τι ταιριάζει στην περίπτωση του κάθε ασθενούς με βάση τις διατροφικές και κοινωνικές συνήθειες του; Με τι σχετίζονται οι ασθένειες και πώς τις αντιμετωπίζουμε; Σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευτή-θεραπευόμενου. Χημικά φάρμακα-φυσικά σκευάσματα. Τι να επιλέξω;

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 12/03/24 ώρα: 18.30-21.00**

Cannabis sativa, Cannabis indica, CBD, THC

Σε αυτό το σεμινάριο θα αναλύσουμε την κάνναβη. Το ιερό φυτό που θεραπεύει. Πανάκεια, δύναμη, υγεία!

- Ιδιότητες, δράσεις, χρήσεις, συνταγές
- Παρασκευές λαδιών, βαμμάτων και συμπυκνωμάτων
- Δοσολογίες για κάθε πάθηση. Πρόληψη και θεραπεία

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 19/03/24 ώρα: 18.30-21.00**

ΟΜΟΡΦΟ ΣΩΜΑ – Ενυδάτωση, αδυνάτισμα, κυτταρίτιδα, τοπικό πάχος

Σε αυτή την ενότητα θα ασχοληθούμε με το «Όμορφο Σώμα» μας. Θα κουβεντιάσουμε και θα αναλύσουμε

βότανα, συνταγές και μεθόδους για μέγιστη ενυδάτωση, ελαστικότητα, αδυνάτισμα, ραγάδες, κυτταρίτιδα και τοπικό πάχος.

- Συνταγές αλοιφών, κρεμών και λαδιών σώματος για μέγιστη ενυδάτωση και θρέψη
- Διατροφικά προγράμματα για κάψιμο λίπους
- Βότανα για αδυνάτισμα, αποτοξίνωση, κυτταρίτιδα, σπλαχνικό λίπος και τοπικό πάχος
- Δυνατές βοτανικές συνταγές με λάδια, ανθόνερα, βάμματα και αιθέρια έλαια για άμεσα και θεαματικά αποτελέσματα (λοσιόν, αλοιφές, κρέμες, λάδια, ζελέ και κρεμοζελέ)
- Ολιστικό πρόγραμμα κατά της κυτταρίτιδας

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 26/03/24 ώρα: 18.30-21.00**

Ανοιξιάτικη αποτοξίνωση

- Αποτοξινωτικό πρόγραμμα διατροφής για υγεία αλλά και για χάσιμο βάρους
- Αποτοξινωτικά, αδυνατιστικά και θεραπευτικά ροφήματα
- Συνταγές detox, για κυτταρίτιδα και τοπικό πάχος
- Συνταγές για peeling και μάσκες αργίλου

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τρίτη 02/04/24 ώρα: 18.30-21.00**

Παρασκευή αντηλιακών σκευασμάτων, after sun και εντομοαπωθητικών.

Παρασκευές αντηλιακών σκευασμάτων: λάδια, αιθέρια έλαια, κρέμες, ζελέ, κρεμοζελέ, γαλακτώματα και συνταγές για βρέφη, παιδιά και ενήλικες με αντηλιακή δράση αλλά και after sun και εντομοαπωθητικά.

Τα αντηλιακά σκευάσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι βαριά χημικά σκευάσματα που επιβαρύνουν τον οργανισμό μας και βλάπτουν την υγεία μας.

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθουμε πώς με απλά υλικά μπορούμε να φτιάχνουμε τα δικά μας αντηλιακά, ενυδατικά, αντιγηραντικά προϊόντα που θρέφουν την επιδερμίδα μας και μας προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

- Συνταγές αντηλιακών κρεμών με γαλακτωματοποιητές, με κερί και cold creams.
- Παρασκευές αντηλιακών λαδιών μαυρίσματος.
- Παρασκευές προϊόντων για μετά τον ήλιο.
- Παρασκευές εντομοαπωθητικών κρεμών, λαδιών και λοσιόν.

Κόστος: 30 ευρώ



Τα μαθήματα γίνονται ζωντανά όταν υπάρχουν τουλάχιστον 4 συμμετοχές διαφορετικά σας στέλνω το video του μαθήματος και τις σημειώσεις. Αφού το παρακολουθήσετε μπορούμε να επικοινωνήσουμε για τυχόν απορίες.



**Τρόπος πληρωμής**

Alphabank

Iban: GR1401402000200002310012162

Μαρία Σκαρλή



- ✓ Αν επιθυμείτε να παρακολουθήσετε όλα τα μαθήματα(35) του 2023-24 και τα εξοφλήσετε προκαταβολικά, το συνολικό ποσό από 1050 ευρώ μειώνεται στα 770 ευρώ.
- ✓ Αν παρακολουθήσετε 20 μαθήματα και τα εξοφλήσετε προκαταβολικά, το συνολικό ποσό μειώνεται από 600 ευρώ στα 500 ευρώ.
- ✓ Αν αγοράσετε 10 μαθήματα μαζί, το ποσό από 300 ευρώ πέφτει στα 260 ευρώ.

**Ευχαριστώ πολύ!**