



- CORSO per AGENTE DEL BENESSERE OLISTICO - Erboristeria Scientifica e Benessere Olistico: tra Natura, Cosmetologia e Nuove Professioni

Finalità del corso: Formare figure professionali capaci di operare in ambito olistico, cosmetico, fitoterapico e nel marketing digitale a tema naturale. Il presente corso ha finalità formative, di aggiornamento e orientamento professionale. Costituisce propedeuticità per chi vorrebbe in seguito ad altri corsi formativi l'abilitazione legale alla professione di naturopata, operatore olistico o estetista, le quali sono disciplinate da normative specifiche.

MODULO 1: Fondamenti Scientifici dell'Erboristeria e Tossicologia Introduzione al corso, obiettivi e prospettive professionali **Biologia cellulare:** struttura, funzione e processi vitali **Biologia molecolare:** DNA, RNA e sintesi proteica **Principi di biochimica** applicata a piante e benessere **Metabolismo delle piante medicinali** e formazione dei principi attivi **Principi attivi:** sintesi, struttura, funzione e fitocomplessi **Tossicologia vegetale:** concetti base e classificazione delle piante tossiche **Dose efficace vs dose tossica:** gestione del rischio **Effetti collaterali comuni** delle erbe e interazioni con farmaci **Controindicazioni** in gravidanza, allattamento e per categorie specifiche **Piante fototossiche** e allergie/sensibilizzazioni **Sicurezza nella manipolazione** e conservazione dei principi attivi **Farmacocinetica naturale:** assorbimento, metabolismo ed eliminazione **Legislazione italiana ed europea** per prodotti erboristici **Quiz di verifica** e discussione di casi clinici/intossicazioni **Esercizio individuale scheda divulgativa** su un principio attivo vegetale **Esercizio di gruppo** "La sicurezza prima di tutto: tossicologia e interazioni".

MODULO 2: Botanica Farmaceutica e Riconoscimento Piante Officinali Introduzione alla botanica farmaceutica **Classificazione e nomenclatura botanica** delle piante officinali **Parti della pianta utilizzate** in erboristeria e relativi principi attivi **Famiglie botaniche officinali** principali (es. Lamiaceae, Asteraceae) **Tecniche e manuali di riconoscimento** in campo: foglie, fiori, frutti, radici **Laboratorio di riconoscimento:** identificazione di piante essiccate e fresche **Utilizzo di app e strumenti** per il riconoscimento botanico **Raccolta e coltivazione sostenibile** delle erbe Differenze tra **piante spontanee e coltivate** **Metodi di essiccazione e conservazione** delle erbe officinali **Piante aromatiche:** studio approfondito e applicazioni **Piante tossiche da evitare:** riconoscimento e pericoli **Etnobotanica e tradizioni locali** sull'uso delle piante **Realizzazione di un erbario pratico** **Passeggiata didattica virtuale** o in presenza per il riconoscimento **Esercizio individuale scheda botanica illustrata** **Esercizio di gruppo** Progettate un "itinerario didattico"

MODULO 3: Cosmetologia Naturale e Oli Essenziali Introduzione alla cosmetologia erboristica e differenze industriali/artigianali Classificazione dei cosmetici secondo la legge Anatomia e fisiologia della cute e tipi di pelle Ruolo della pelle nella cosmetologia e prodotti adatti Oli vegetali: composizione, usi cosmetici e proprietà specifiche Oli essenziali: proprietà, estrazione (distillazione), utilizzo e sicurezza Macerati oleosi e idrolati: preparazione e applicazioni Materie prime naturali: burri, cere, gliceridi Emulsionanti e conservanti naturali nei cosmetici Formulazione base di creme naturali: emulsione e fasi Ricette pratiche: balsami labbra, unguenti, sieri Scrub e maschere erboristiche: preparazione e benefici Cosmetici antiage a base vegetale Aromaterapia cosmetica e per il benessere psicofisico Lettura INCI e progettazione di una mini linea cosmetica Esercizio individuale scheda tecnica dettagliata Esercizio di gruppo "mini linea cosmetica erboristica"

MODULO 4: Preparazione Pratica di Cosmetici e Tisane Strumentazione e igiene in laboratorio cosmetico ed erboristico **Norme di sicurezza** nella preparazione di cosmetici e tisane **Fasi di una preparazione cosmetica:** dalla pesatura all'emulsione **Ricette base:** oleoliti e unguenti (tecniche di preparazione) **Ricette avanzate:** creme, sieri e lozioni **Preparazione di prodotti specifici:** balsami labbra, burri corpo **Shampoo e balsami naturali:** formulazione e realizzazione **Detergenti viso naturali:** oli, latti e acque micellari **Tisane:** drenanti, digestive, rilassanti (ricette e preparazione) **Tecniche di infusione e decozione** per tisane e decotti **Tecniche di macerazione a freddo** per estratti vegetali **Conservazione dei preparati erboristici:** metodi e accorgimenti **Personalizzazione delle ricette** in base alle esigenze **Etichettatura e normativa** per prodotti fatti in casa **Laboratorio pratico guidato:** preparazione di una crema o tisana complessa **Esercizio individuale** Presenta la tua ricetta personale e originale, esercizio di gruppo "menu benessere"

MODULO 5: Naturopatia e Medicina Olistica Cos'è la naturopatia: definizione e approccio olistico **Principi fondamentali** della medicina olistica e dell'energia vitale **Storia della naturopatia** e delle medicine tradizionali **Auto-guarigione** e il potere dei rimedi naturali **Fitoterapia:** approccio naturopatico e differenze con la farmacologia **Riflessologia plantare** e altre tecniche complementari **Cromoterapia e aromaterapia** in ambito olistico **Uso delle piante** nei trattamenti olistici specifici La profonda **relazione mente-corpo** **Stress e gestione** con tecniche e rimedi naturali **Fiori di Bach:** introduzione, preparazione e utilizzo **Etica e deontologia** del naturopata Il **colloquio naturopatico** e l'analisi costituzionale **Diario alimentare** e stile di vita olistico **Integrazione tra approccio naturopatico e medicina tradizionale** Esercizio individuale scheda cliente tipo Esercizio di gruppo Simulazione .

MODULO 6: Nutrizione Olistica e Fitonutrizione Fondamenti di nutrizione olistica e approccio individuale **Relazione tra cibo e benessere emotivo** **Alimenti funzionali** e naturali **I principi attivi**



nelle piante commestibili e nutraceutici **Diete naturali:** vegetariana, vegana, macrobiotica e loro principi **Superfood:** mito o realtà? Evidenze scientifiche **Disintossicazione** con alimenti vegetali e tisane mirate **Biotipi e costituzioni alimentari** nella nutrizione olistica **Alimentazione per il sistema immunitario** **Disbiosi intestinale** e rimedi naturali (prebiotici, probiotici, fermentati) **Piante officinali in cucina** quotidiana e uso degli oli essenziali alimentari **Bevande fermentate:** kefir, kombucha e loro benefici **Rimedi alimentari** per disturbi comuni (es. digestione, sonno) **Piante adattogene** e loro ruolo nella nutrizione **Preparazione di menu olistici settimanali** e test di verifica **Esercizio individuale** **diario alimentare settimanale olistico** **Esercizio di gruppo** "programma detox" stagionale

MODULO 7: Applicazioni Avanzate delle Piante Officinali in Cucina **Introduzione alla cucina officinale** come strumento di benessere **Aromi e spezie:** proprietà nutraceutiche e utilizzi creativi **Erbe amare** per la digestione e la depurazione **Ricette con erbe fresche:** dalla raccolta alla preparazione **Ricette con piante spontanee:** identificazione e utilizzo sicuro **Oleoliti e aceti aromatici** per condimenti e conserve **Sale aromatico e zucchero floreale:** preparazione e impieghi **Infusi e decotti gastronomici:** bevande e basi per cottura **Ricette stagionali** a base di piante ed equilibrio alimentare **Erbe per fermentazioni naturali:** pane, verdure, bevande **Oli essenziali alimentari:** uso sicuro e dosaggi in cucina **Workshop pratico:** preparazione di un piatto a tema erboristico **Creazione di un menù erboristico** per eventi o ristorazione **Approfondimento su intolleranze alimentari** e alternative naturali **Valutazione finale:** presentazione di una ricetta gastronomica con descrizione della pianta usata **Esercizio individuale** **ricetta gastronomica originale** **Esercizio di gruppo** "Menù Degustazione Erboristico" completo per una specifica occasione

MODULO 8: Comunicazione e Marketing Digitale per il Benessere Naturale **Comunicazione etica** nel settore olistico e benessere **Branding personale** per operatori e professionisti olistici **Content marketing:** cos'è e come creare valore **Storytelling** per il benessere naturale: creare connessione **Come creare un piano editoriale** efficace per i social media **Fotografia e video** per erboristi e prodotti naturali **Scrivere post coinvolgenti** per Instagram, Facebook e altre piattaforme **Utilizzo di Canva** e altri strumenti grafici per la creazione di contenuti **Strategie SEO base** per blog o siti web olistici **Newsletter e community online:** costruire e gestire un pubblico **Programmazione base:** introduzione a HTML, CSS, e CMS (WordPress) **Funnel marketing** per prodotti e servizi naturali **Regolamentazione pubblicitaria** per cosmetici e prodotti naturali **Laboratorio pratico:** creazione del tuo profilo professionale online **Analisi del target:** chi è l'utente "green" e come raggiungerlo **Esercizio individuale** **progetti post carosello** per Instagram **Esercizio di gruppo** **mini-piano editoriale di 2 settimane**

MODULO 9: Opportunità Professionali e Sviluppo Imprenditoriale **Sbocchi occupazionali** post-corso nel settore benessere naturale **Il mercato del benessere naturale in Italia:** trend e prospettive **Come diventare operatore olistico certificato** (quadro normativo) **Strategie per proporsi in**



erboristerie, spa, farmacie e studi medici Autoimprenditorialità: avviare un'attività nel settore
Aspetti fiscali e legali per l'avvio di un'attività naturale **Creazione di un laboratorio cosmetico**
artigianale (requisiti base) **Scrittura del proprio curriculum professionale** orientato al settore
Redazione di un business plan semplificato per la tua idea **Simulazione di colloquio**
professionale e strategie di networking Realizzazione di un **"portfolio benessere"** o professionale
Corsi e aggiornamenti futuri nel settore dell'erboristeria e del benessere **Accesso a fondi e**
finanziamenti per microimprese green **Progetto finale individuale:** ideazione e pianificazione
Presentazione e feedback collettivo del progetto finale + orientamento **Esercizio individuale cv**
Esercizio di gruppo "Pitch finale" per un progetto imprenditoriale o professionale che vi piacerebbe
sviluppare nel settore del benessere naturale.

MODULO 10 (8h teoria) Moduli Obbligatori D.lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria) Diritti e Doveri dei Lavoratori in Somministrazione (4h teoria)

Destinatari: *Corso per disoccupati e inoccupati per chi vuole qualificarsi e riqualificarsi – con Attestato di Frequenza*

Materiali rilasciati al termine del corso:

- **Attestato di frequenza finanziato da Forma.Temp**
- Portfolio con gli esercizi svolti
- Dispensa didattica per ogni modulo
- Accesso a un gruppo online per scambio risorse