

LA NATUROPATIA

NELLA TRADIZIONE EUROPEA E MEDITERRANEA

DALLA MEDICINA POPOLARE E DEI MONASTERI AL METODO ALCHEMICO

**Principi, tecniche e utilizzo pratico dei rimedi ancora validi e attuabili ai giorni nostri,
in ambito umano e animale**



*A cura di **Alessia Podda**, Naturopata e Fitoterapeuta, Direttrice Istituto Fauno*

Viviamo in un tempo in cui la conoscenza naturale rischia di frammentarsi in nozioni, ricette, protocolli.

Eppure, alla base di ogni vera pratica naturopatica, esiste un filo invisibile che unisce la terra alla saggezza, la materia allo spirito, la cura alla consapevolezza.

È quel filo che le antiche tradizioni europee e mediterranee hanno custodito per secoli nei monasteri, nei giardini dei semplici, nelle mani sapienti delle guaritrici e dei medici alchemici, e che oggi torna a chiederci ascolto.

Questo percorso nasce dal desiderio di ricollegare la Naturopatia contemporanea alle sue radici autentiche, recuperando principi, tecniche e rimedi che, pur appartenendo alla storia, mantengono oggi una sorprendente attualità ed efficacia.

Conoscere la Naturopatia nella sua tradizione europea e mediterranea significa imparare a guardare il corpo e la natura come un'unità viva, dinamica, simbolica.

Significa comprendere come i principi di equilibrio, trasformazione e corrispondenza che guidavano la medicina monastica, popolare e alchemica siano gli stessi che ancora oggi regolano la salute e il benessere dell'essere vivente, umano e animale.

In questo cammino formativo, teoria e pratica si intrecciano ed esploreremo le radici della medicina naturale attraverso testi e figure storiche, studieremo le piante, i rimedi, i sali, le acque e gli unguenti come strumenti di armonizzazione, e impareremo a tradurre i principi alchemici – purificazione, trasformazione, elevazione – in pratiche quotidiane di cura e prevenzione.

Non si tratta di un percorso nostalgico, ma di una rinascita della conoscenza tradizionale alla luce della Naturopatia moderna: un modo per integrare sapienza antica e metodo contemporaneo, sviluppando una visione olistica profonda, fondata su ascolto, osservazione e rispetto dei ritmi naturali.

Ogni modulo offrirà strumenti applicabili nella pratica professionale, sia in ambito umano che animale, perché la Natura, in ogni sua forma, risponde agli stessi principi di equilibrio e armonia.

A chi si rivolge

Questo percorso è particolarmente adatto a naturopati, operatori olistici, erboristi, veterinari, educatori, ricercatori e a tutti coloro che desiderano comprendere la Naturopatia come via di conoscenza, ma anche a chi, senza particolari conoscenze pregresse, desidera conoscere questi argomenti e applicarli nella vita quotidiana.

Un percorso per chi sente che il sapere non è solo informazione, ma trasformazione.

Per chi vuole tornare a essere custode consapevole della Vita, nel rispetto dei suoi cicli, dei suoi elementi e della sua sacralità.

Come si svolge il nostro percorso

Il percorso si svolge in **diretta Zoom** per un totale di **6 incontri**, dalle 19 alle 21 circa.

Per chi non potesse partecipare alle dirette, metteremo sempre a disposizione le registrazioni degli incontri. Creeremo un gruppo Telegram in cui condividere i link di accesso alle dirette, le registrazioni e il materiale didattico. La chat, inoltre, servirà a confrontarsi sui temi trattati, condividere materiali integrativi che aggiornerò in corso d'opera e domande.

Modulo 1 – Le Radici della Naturopatia Europea e Mediterranea

Dalla medicina popolare alla filosofia alchemica: nascita di una visione olistica

Obiettivi del modulo:

- ◇ Comprendere la genesi storica e simbolica della Naturopatia occidentale.
- ◇ Riconoscere i principi fondamentali della medicina dei monasteri, dei medici filosofi e delle guaritrici popolari.
- ◇ Introdurre i concetti chiave di equilibrio, elemento, corrispondenza, ritmo e trasformazione.

Contenuti principali:

- ◇ Le fonti antiche: Ippocrate, Galeno, Hildegard von Bingen, Paracelso.
- ◇ Il giardino dei semplici e la simbologia delle piante.
- ◇ Gli elementi (aria, acqua, terra, fuoco) e le qualità (caldo, freddo, secco, umido).
- ◇ Il concetto di signature rerum e analogie tra microcosmo e macrocosmo.
- ◇ L'evoluzione storica fino alla naturopatia moderna.

Parte pratica:

- ◇ Lettura simbolica di una pianta secondo i principi della signature.

Modulo 2 – Il Metodo Alchemico: la Scienza della Trasformazione

Purificare, trasformare, elevare: la via del rimedio vivente

Obiettivi del modulo:

- ◇ Introdurre il pensiero alchemico come base della trasformazione naturopatica.
- ◇ Riconoscere i tre principi: Sale, Zolfo, Mercurio.
- ◇ Comprendere il parallelismo tra processi alchemici e processi fisiologici e psichici.

Contenuti principali:

- ◇ I sette processi alchemici e la loro applicazione nella pratica naturopatica.
- ◇ Trasformazione della materia e crescita interiore: dal rimedio al terapeuta.
- ◇ Alchimia vegetale e medicina spagirica: principi e preparazioni simboliche.
- ◇ L'uso del calore, dell'acqua e della fermentazione.

Parte pratica:

- ◇ Come si svolge un processo alchemico semplice di estrazione spagirica.

Modulo 3 – I Rimedi della Tradizione Monastica e Popolare

Erbe, acque, sali, unguenti e vini medicati

Obiettivi del modulo:

- ◇ Esplorare le forme farmaceutiche e i rimedi tradizionali più diffusi in ambito europeo e mediterraneo.
- ◇ Comprendere il ruolo terapeutico e simbolico di ciascuna preparazione.
- ◇ Apprendere tecniche di trasformazione naturali e replicabili.

Contenuti principali:

- ◇ La fitoterapia monastica e popolare.
- ◇ Oleoliti, balsami, unguenti, acque aromatiche, idrolati, vini medicinali, idromele.
- ◇ Sali curativi e rituali di purificazione.
- ◇ L'arte della preparazione lenta e consapevole.
- ◇ Le "medicine dolci": miele, frutti, spezie e piante aromatiche.

Parte pratica:

- ◇ Preparazione guidata di un rimedio erboristico tradizionale (oleolito o balsamo).

Modulo 4 – Simbolismo e Linguaggio della Natura

L'arte dell'osservazione: leggere la natura come testo terapeutico

Obiettivi del modulo:

- ◇ Sviluppare capacità di lettura analogica e simbolica dei fenomeni naturali.
- ◇ Comprendere come forma, colore, odore e ambiente rivelino proprietà terapeutiche.
- ◇ Coltivare un approccio contemplativo e intuitivo alla Natura.

Contenuti principali:

- ◇ Simbolismo vegetale e animale.
- ◇ Le "sette chiavi" di lettura del linguaggio naturale.
- ◇ Archetipi stagionali e planetari.
- ◇ Ritmo della Natura e cicli vitali.

Parte pratica:

- ◇ Creazione di una "scheda simbolica" di una pianta o elemento.

Modulo 5 – Applicazioni Pratiche in Naturopatia Umana e Animale

Dall'osservazione alla pratica: il rimedio come strumento di armonia

Obiettivi del modulo:

- ◇ Tradurre i principi tradizionali in strumenti pratici per la consulenza naturopatica.
- ◇ Integrare la visione energetico-simbolica con protocolli moderni.
- ◇ Applicare rimedi e tecniche nel rispetto delle specificità umane e animali.

Contenuti principali:

- ◇ Costituzioni energetiche e lettura dell'elemento dominante.
- ◇ Tecniche di riequilibrio: impacchi, frizioni, bagni, inalazioni, rituali stagionali.
- ◇ Rimedi erboristici e spagirici per umani e animali.
- ◇ Casi studio e applicazioni pratiche.

Parte pratica:

- ◇ Laboratorio di creazione di un kit terapeutico stagionale.

Modulo 6 – Il Naturopata e l'operatore olistico come Alchimista: Etica, Ascolto e Presenza

La trasformazione del terapeuta come chiave della trasformazione del cliente

Obiettivi del modulo:

- ◇ Comprendere che ogni processo di cura inizia dalla consapevolezza del terapeuta.
- ◇ Riconoscere le qualità dell'alchimista moderno: ascolto, presenza, umiltà, intuizione.
- ◇ Coltivare una pratica interiore che accompagni la competenza tecnica.

Contenuti principali:

- ◇ L'arte del "servizio alla vita".
- ◇ Ascolto profondo e intuizione nella relazione di aiuto.
- ◇ Etica e responsabilità del naturopata come ponte tra scienza e spirito.
- ◇ Lavoro su di sé e integrazione personale.

Parte pratica:

- ◇ Esercizi di presenza e ascolto attivo.
- ◇ Rituale di chiusura e restituzione simbolica del percorso.

Nota bene: Questo ultimo modulo si svolge in collaborazione con la dottoressa Ilenia Podda, psicologa ed esperta in medicina biologica emozionale.

Costo totale di € 180 che diventa di € 160 se si paga in un'unica soluzione.

La quota di partecipazione può essere suddivisa in **3 rate da € 60** a cadenza mensile da saldare nei primi tre mesi di lezione.

CALENDARIO:

- ◇ **Lunedì 10 Novembre 2025 dalle 19 alle 21**
- ◇ **Lunedì 15 Dicembre 2025 dalle 19 alle 21**
- ◇ **Lunedì 12 Gennaio 2026 dalle 19 alle 21**
- ◇ **Lunedì 9 Febbraio 2026 dalle 19 alle 21**
- ◇ **Lunedì 9 Marzo 2026 dalle 19 alle 21**
- ◇ **Lunedì 13 Aprile 2026 dalle 19 alle 21**

Il corso prevede un attestato di partecipazione valido come formazione integrativa con monte ore totale, a cura dell'Istituto Fauno.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Scrivimi su **info@alessiapodda.com** e riceverai tutte le informazioni per il pagamento della quota di partecipazione.

Per motivi che immagino comprenderai, il percorso è necessariamente a **numero chiuso** e in ordine di iscrizione.

Questo percorso è il frutto dei miei studi e conoscenze, maturati in oltre 25 anni.

Lo metto a disposizione perché ritengo che sia arrivato il momento ma tutto il materiale didattico è protetto da copyright e ne è vietata la riproduzione in ogni forma.

Sono molto legata a questi infiniti appunti che ho rimesso insieme, come una sarta che ricama un vestito prezioso, quindi conto sulla vostra correttezza.

Ogni sapere autentico è un ritorno.

Ritorno alla terra, alla semplicità, alla voce antica che da sempre abita la Natura e parla in silenzio a chi sa ascoltare.

Questo percorso è un invito a riconnetterti alle radici della Naturopatia, non come teoria o tecnica, ma come arte di vivere, via di equilibrio e di sacralità quotidiana.

Modulo dopo modulo, non apprendrai soltanto rimedi, ma modi di vedere, sentire e interpretare la realtà con occhi nuovi: quelli dell'alchimista, del guaritore, del custode.

Attraverso la conoscenza degli elementi, delle piante, dei simboli e dei processi vitali, ritroverai il senso profondo di ciò che significa curare: accompagnare, armonizzare, illuminare.

E comprenderai che ogni trasformazione esteriore è sempre il riflesso di un cammino interiore.

Al termine, porterai con te non solo strumenti operativi, ma un nuovo modo di abitare la tua professione, fondato su ascolto, presenza e gratitudine.

Benvenuta e benvenuto in un cammino di conoscenza che trasforma.

*Un percorso che non insegna solo a fare,
ma soprattutto a essere.
Grazie per avermi scelta.*

