



## Curso monográfico de “COSMÉTICA NATURAL”

A menudo nos olvidamos de que la piel es el órgano más extenso del cuerpo, con todo lo bueno y lo malo que esto puede significar. Así que si nos fijamos en la calidad de los productos que comemos, es igual de importante que dediquemos la misma atención a lo que cada día estamos utilizando para cuidar nuestra piel.

### OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

El curso está pensado para todas aquellas personas que tienen un interés hacia la cosmética natural, ya sean usuarios habituales de productos biológicos o sea que se acerquen por primera vez a este mundo.

El objetivo es dar a conocer los fundamentos de la cosmética natural, ofreciendo herramientas útiles para cuidarnos de una manera conciente y responsable, siendo siempre la finalidad mejorar nuestra calidad de vida, ganando en salud y belleza.

**DESTINATARIOS:** El curso es abierto a todos y no requiere conocimientos previos.

**METODOLOGÍA:** La formación tendrá un desarrollo teórico-práctico, donde se alternarán momentos de tipo expositivo con otras experiencias aplicables y participativas

**DURACIÓN:** 14h

**¿CUÁNDO?:** En la [agenda](#) de actividades se pueden consultar todas las sesiones programadas, donde y cuando se realizan, precios y modalidad de inscripción.

*Para más información:*

*t. 932 465 185 – m. 669 106 845*

[info@cinziacasadio.com](mailto:info@cinziacasadio.com)

### PROGRAMA

- Introducción y concepto de cosmética biológica.
- Rudolf Steiner y la biodinámica.
- Cosmética y homeopatía.



- Características y propiedades generales de las materias primas naturales empleadas en cosmética natural.
- Como orientarse al momento de elegir un producto: saber leer las etiquetas.
  
- La piel en relación al sistema Cuerpo – Mente.
- Como hacer un identikit de nuestra piel y cabello.
- Vitaminas y suplementos esenciales para la piel y el cabello.
- Como beneficiar la piel de un buen proceso de desintoxicación.
  
- Los antioxidantes: el secreto para mantenernos jóvenes y sanos.
- Edad cronológica y edad biológica: los peligros de una excesiva oxidación en el cuerpo y sus relaciones con el envejecimiento cutáneo.
- Cosmética *anti-age*: recursos y remedios para contrarrestar los efectos dañinos del exceso de oxidación.
  
- Auto-masaje facial.
- Nociones básicas de reflexología podal.