



# Fondazione Università Popolare di TORINO

Anno Accademico 2023/2024

## ALCHIMIE DELLA BELLEZZA

*Sede: Palazzo Campana*

Docente: prof.ssa **Barbara BERTOLI**

**Venerdì ore 19.20 – 20.50**

C'è una connessione profonda tra la cura della pelle e la sensazione energizzante che lascia sulla mente. Alchimie della bellezza approfondisce il valore olistico del cosmetico dove la beauty routine non ha solo una funzione estetica, ma è uno dei mezzi per amarsi di più e aumentare la propria consapevolezza di bellezza.

Con questo approccio olistico ogni gesto che si prende cura della pelle genera una sensazione di benessere. La bellezza riguarda il modo in cui ci connettiamo con il nostro spirito, come prestiamo attenzione al linguaggio naturale del corpo, riguarda il modo in cui accettiamo noi stessi.

L'approccio alla bellezza che cura l'energia interiore e l'aspetto esteriore è un gesto di mindfulness. Un rituale nel quale la lentezza e la gentilezza guidano l'applicazione dei prodotti e in cui la sensorialità della texture è parte di un'esperienza immersiva.

### **PRIMO SEMESTRE**

**Applicare un prodotto cosmetico in piena consapevolezza è considerata una vera terapia. Il tatto, ma anche la vista e l'olfatto sono coinvolti in questo momento magico, permettendo così di prendersi cura della mente e della pelle nello stesso tempo.**

I cosmetici, cosa sono e come leggere l'etichetta INCI.

I cosmetici promettono risultati veri?

Marketing e pubblicità: come scegliere un cosmetico? prezzo vs qualità.

Allergie e irritazioni cutanee, quando la causa è un cosmetico?

Cosmetici e ambiente. Come scegliere un cosmetico sostenibile.

Regalati del tempo. Ricette cosmetiche naturali.

**WORKSHOP FACOLTATIVO: L'Atelier del cosmetico naturale, laboratorio preparativo**

**Ora che abbiamo sfatato il mito dei prodotti miracolosi ed abbiamo capito che non esiste una "soluzione rapida" per ottenere una pelle straordinaria, cerchiamo di capire cosa vuol dire "routine olistica" per la cura della pelle. Incominciamo a conoscere meglio la pelle.**

La pelle siamo noi.

Test: com'è la tua pelle? Breve storia della pelle.

Detergere la pelle con l'acqua o senza l'acqua, cosa scegliere.

Paidocosmesi, chi ben comincia è già a metà dell'opera.

Beauty tips, l'importanza di idratare, rinnovare, rigenerare la pelle.

"Mindful Beauty", trasforma la routine di bellezza in un rituale di benessere.

**WORKSHOP FACOLTATIVO: La Mindful beauty nell'antico Egitto, visita al Museo Egizio di Torino**

### **SECONDO SEMESTRE**

**Benessere e bellezza sono strettamente legati: la nostra salute generale e soprattutto le nostre abitudini giocano un fondamentale ruolo per l'aspetto della nostra pelle. Da qui emerge la necessità di prendersi cura di sé a tutto tondo, ovvero con un approccio olistico (dal greco ὅλος hòlos, cioè "totale", "globale").**

L'epigenetica della bellezza.

L'elisir dell'eterna giovinezza esiste?

La psicologia dei capelli. Il Mito di Sansone.

SPA salus per aquam, il potere dell'acqua.

La protezione solare, come scegliere il giusto prodotto.

L'olfatto – sinergia di seduzione e di emozioni – *workshop olfattivo*

L'Arte dell'Essenza: il potere olistico dei profumi – *workshop olfattivo*

Il galateo olfattivo – *workshop olfattivo*

**WORKSHOP FACOLTATIVO: L'Atelier del profumiere, laboratorio e visita al Muses – Accademia delle essenze di Savigliano**

**LETTURE CONSIGLIATE:** Bertoli B., *Geografia della bellezza* - edizioni Ultra

### **DOCENTE DOTT. BARBARA BERTOLI**

Chimica cosmetologa, Membro della Società Italiana Chimici cosmetologi, appassionata di fitoterapia e dell'uso tradizionale di piante, di fiori ed essenze, fonte d'ispirazione per elaborare un nuovo concetto di consapevolezza cosmetica più completo ed evoluto. Autrice del libro "Geografia della Bellezza" edizioni Ultra alla sua settima ristampa e del libro "Epigenetica della bellezza" edizioni Agami.

<https://barbarabertoli.blog>