**2024/2025**

| 22/10 | Presentazione corso docenti e programma LEM - Mano |
| --- | --- |
| 29/10 | Focus e presentazione quadrimestre - Mano/Cuscunà |
| 05/11 | Biotipi e diagnosi - Vivalda |
| 12/11 | Agopuntura - Natella |
| 19/11 | Feng Shui e la casa - Nabila |
| 26/11 | Feng Shui e l’ambiente - Nabila |
| 3/12 | Introduzione alla Fitoterapia - Nepote Fus |
| 10/12 | Erbe officianali: piccolo prontuario - Nepote Fus |
| 17/12 | Microbiota: la salute inizia dall’intestino - Zaccagna |
| 07/01 | Ozonoterapia - Zaccagna |
| 14/01 | Micoterapia: trattamento con funghi - Ferrero |
| 21/01 | Cannabis - Ferrero |
|  | FINE PRIMO SEMESTRE |
| 04/02 | Presentazione corso docenti e programma LEM - Mano |
| 11/02 | Focus e presentazione quadrimestre - Mano/Pavese |
| 18/02 | Attività motoria e salute - Mano |
| 25/02 | Alimentazione durante attività motoria - Mano/Mondino |
| 04/03 | Attività motoria e postura - Mano/Contiero |
| 11/03 | Laboratorio pilates - Spiga |
| 18/03 | Attività motoria: le basi del movimento - Contiero |
| 25/03 | Attività fisica adattata: pelvi - Caselli |
| 01/04 | Laboratorio di pelvi - Caselli |
| 08/04 | CHI DICE LA VERITA’?  CREDERE A QUELLO CHE CI VIENE DETTO IL PROBLEMA DELLE FAKE E DELLE LEGGENDE METROPOLITANE - Mano |
| 15/04 | PNEI IL CAMBIAMENTO E’ UN PERCORSO  CHE PREVEDE CONOSCENZA E SUCCESSIVAMENTE CONSAPEVOLEZZA E INFINE CAMBIAMENTO - Gay |
| 22/04 | DIFFICOLTA’ A MANTENERE RAPPORTI FAMILIARI E SOCIALI DURANTE IL PERCORSO DI CAMBIAMENTO - Mano/Pavese |
| 29/04 | IL MOTIVO CHE CI DÀ LA FORZA DI CAMBIARE SI AFFIEVOLISCE |
| 06/05 | come le emozioni correlano con lo stile di vita CREATIVITÀ ANSIA E DEPRESSIONE - Mano/Pavese |
| 13/05 | come le emozioni correlano con lo stile di vita ALIMENTAZIONE E ANSIA DEPRESSIONE AGGRESSIVITA’ - Mano/Mondino |
| 20/05 | Ortoressia vs. obesità: eccesso di rigidità - Mano/Pavese |
| 27/05 | Incontro conoscitivo e aperitivo di gruppo |
| 03/06 | Presentazione laboratori LEM e conclusioni finali |

**2025/2026**

| 24/10 | Presentazione corso docenti e programma LEM |
| --- | --- |
| 31/10 | Focus |
| 7/11 | Antropologia alimentare |
| 14/11 | Linee guida degli organismi della salute |
| 21/11 | Macronutrienti |
| 28/11 | Micronutrienti |
| 5/12 | Corretta preparazione dei cibi |
| 12/12 | Cucina per la prevenzione e la salute: cosa non deve mancare nel piatto |
| 19/12 | Laboratorio di cucina |
| 09/01 | Biodiversità e trasgressioni benefiche |
| 16/01 | Dieta stagionale |
| 23/01 | Dieta mediterranea: dati scientifici |
| 30/01 | Laboratorio dieta mediterranea |
|  | FINE PRIMO SEMESTRE |
| 13/02 | Presentazione corso docenti e programma LEM |
| 20/02 | Focus |
| 27/02 | Flammasoma e SMET |
| 05/03 | Microbiota ed epigenetica |
| 12/03 | Laboratorio fermentati |
| 19/03 | Nutrigenetica e nutrigenomica |
| 26/03 | Microbiota del Terreno |
| 02/04 | Inquinamento e cibo: allevamento e coltivazione intensiva |
| 09/04 | Orto Sinergico Integrato |
| 16/04 | Erbe spontanee commestibili |
| 23/04 | Erbe spontanee in cucina |
| 30/05 | Cibo processato dall'industria |
| 07/05 | Lettura delle etichette: alimentari |
| 14/05 | Lettura delle etichette: prodotti per igiene e la casa |
| 21/05 | Cosmesi ed igiene della persona |
| 28/05 | Pratiche e prodotti ecosostenibili per la pulizia |
| 04/06 | Ruolo RC e presentazione settimane |
|  | FINE SECONDO SEMESTRE |