



Curriculum di Ilaria Forte – Medico

Medico chirurgo e naturopata esperto in medicina integrata, omeopatia, omotossicologia, dietetica clinica, tecniche di respirazione terapeutica.

Dal 2011 è docente presso la Scuola di Counseling Naturopatico Integrativo (CNI) di Udine, il cui “cuore” è rappresentato dalle tecniche di Respirazione Consapevole Terapeutica (RCT). Qui si occupa dell’insegnamento di alimentazione, fisiologia, biotipologie e temperamenti e della supervisione degli studenti in rapporto all’uso terapeutico del respiro in presenza di disturbi organici specifici.

Tiene seminari teorico-pratici sui nutrienti fondamentali della vita (cibo, respiro, luce/colore) e sul modello dei cinque elementi della Medicina Tradizionale Cinese. Conduce gruppi e sessioni individuali di Respirazione Consapevole Terapeutica, al fine di rendere l’individuo protagonista attivo nel suo percorso di guarigione fisica ed emozionale.

Tiene conferenze su tematiche di interesse generale e in particolare sulla prevenzione e la cura di problematiche inerenti la salute dell’uomo. E’ sostenitrice dell’approccio olistico al disagio psicofisico, in cui vanno individuate le cause energetico-emozionali, oltre a quelle prettamente organiche.