

“IL SAPERE E IL SAPORE DELLE PIANTE SELVATICHE”

corso sulle piante selvatiche e l'alimentazione corretta per uno stile di vita sano, nel rispetto dell'ambiente e della salute

Corso didattico teorico/pratico su erbe, alberi, fiori: lezioni teoriche e riconoscimento sul campo delle piante medicinali e commestibili, come e dove si raccolgono, come si conservano, come si coltivano, come si utilizzano (impacchi, tisane, infusi, decotti, tinture, enoliti, oleoliti, estratti, pomate, unguenti, sciroppi, elisir....). Laboratori per la preparazione di cosmetici, creme, maschere e prodotti naturali per la casa, da preparare autonomamente con le proprie mani. Degustazioni, fitoterapia, aromaterapia, i fiori di Bach. Come si preparano gli oli essenziali per i massaggi e i bagni aromatici. Un vero e proprio viaggio a 360° tra le piante selvatiche, per la salute, in cucina e tante altre cose.....

DOVE SI SVOLGE

Nel Parco della Grigna, in Valsassina, a Pasturo (Lecco).

I CONTENUTI DEL CORSO

INTRODUZIONE NEL MONDO VEGETALE :

La Fitoterapia : il benessere dalla natura
La cura con le piante dagli albori ai giorni nostri
Riconoscere le piante medicinali e le piante commestibili
Come raccogliere, consumare fresche, essiccare e conservare le piante
Le preparazioni più semplici in fitoterapia e aromaterapia
Raccolta di alcune piante da utilizzare per il pranzo e la cena

ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE PIANTE

Alberi
Arbusti
Fiori
Muschi e Licheni

II LINGUAGGIO DEI FIORI

LE MISCELE CON LE ERBE

I LABORATORI

Laboratorio pratico “ TESORI NATURALI” : uso delle piante per creare, con le proprie mani, cosmetici e cure di bellezza.

Laboratorio teorico “CUCINIAMO CON LE PIANTE”: come preparare menù prelibati, utilizzando le piante selvatiche.

Laboratorio pratico : “VIAGGIO NEI SAPORI E NEI PROFUMI DEL MONDO”: un viaggio sui sentieri del mondo, attraverso i sapori di erbe e spezie, profumi e aromi, degustando tisane, infusi, decotti.

Laboratorio pratico : “OLI ED ESSENZE”: oli e essenze per profumare il proprio corpo e la propria casa, come ricavarne le proprietà curative, come utilizzarli nei massaggi rilassanti e terapeutici.

L'USCITA SUL CAMPO

“NEL CUORE DELLE PIANTE” : *passeggiata sul campo* per un riconoscimento delle piante direttamente sul campo, per conoscere i principi attivi delle piante, proprietà e uso nella fitoterapia e nella cucina.

STRUTTURA DEL CORSO

20 ore articolate in tre giornate in classe e sul campo.

Venerdì 23 MARZO 2018

inizio corso : ore 11 termine ore 19 con un'ora di intervallo

Sabato 24 MARZO 2018

inizio corso : ore 9 termine ore 18 con un'ora di intervallo

Domenica 25 MARZO 2018

inizio corso : ore 9 termine ore 14

COSTO DEL CORSO :

Il contributo per l'associazione Shangri Là onlus è di 95 € ed è comprensivo del LIBRO DI TESTO cartaceo, del MATERIALE DIDATTICO via e-mail, del MATERIALE UTILIZZATO nei laboratori.

(10% di sconto per i soci AIGAE)

Il libro di testo è composto di 444 pagine (valore 18 euro).

Possibilità di alloggio nelle vicinanze con varie opzioni di prezzo.



ISCRIZIONI E INFORMAZIONI :

Cristina Rovelli LO200

tel. 339 5060238 - 327 7376062

e-mail : shilar@shangrilaonlus.it

cristinarovelli.jimdo.com

www.shangrilaonlus.it

APPROVATO DA
Aigae[®]
Associazione Italiana Guide
Ambientali Escursionistiche
www.aigae.org - www.italiaguide.org

Corso 00013C18