



ERBORISTERIA ALL'ARIA APERTA 2011-2012

Passare una giornata in natura, raccogliendo le piante selvatiche utili e imparandone gli usi e le caratteristiche per poi usarle assieme per preziosi preparati erboristici. E' un'occasione per ritrovare il nostro atavico contatto con il mondo della Natura, recuperando una dimensione naturale, e spesso persa, e riavvicinarsi a un'armonia ancestrale. In stretto rapporto con la natura dei campi e dei boschi, si scoprirà l'infinita ricchezza e abbondanza del mondo vegetale, e le innumerevoli proprietà curative tipiche delle piante selvatiche officinali. Come un tempo, ma arricchiti dalle conoscenze contemporanee, si utilizzeranno le generose erbe per preparare rimedi e preparazioni efficaci e facilmente ripetibili in casa. Si metteranno in pratica le conoscenze tradizionali legate alla ricerca in campo, alla raccolta seguendo il tempo balsamico e i calendari planetari, ai metodi di conservazione e ai diversi metodi estrattivi e tecniche di laboratorio per ottenere validi preparati autoprodotti.

Date 2011

25 Settembre * **LE PIANTE PER L'ARMONIA DELLA DONNA.** Conoscere le erbe, compagne e guide nelle varie fasi della vita della donna. Quali piante hanno protetto e curato la donna fin dai tempi più remoti. Le piante di potere femminile. Quali piante impiegare nelle varie fasi della vita della donna e per favorire condizioni di armonia ed equilibrio: pubertà, fase fertile, gravidanza, parto, allattamento, menopausa ... Quali piante usare in caso di problemi e squilibri comuni. In laboratorio faremo assieme: una tintura madre personalizzata e una miscela di erbe per l'igiene intima.

30 Ottobre * **LE PIANTE PER MUOVERSI CON LEGGEREZZA ED ELASTICITÀ.** Quali piante aiutano il lavoro dei muscoli e delle articolazioni. Quali piante combattono i dolori e le contratture alle giunture e alla muscolatura. In quale forma e come assumere i rimedi naturali adatti ai vari disturbi e per prevenire gli squilibri. Consigli di stile di vita e di alimentazione. In laboratorio prepareremo assieme: un olio per massaggi e una pomata per contusioni e dolori articolari.

20 Novembre* LE PIANTE DEL RESPIRO Piante e olii essenziali per combattere allergie, tosse e raffreddori e in generale i disturbi dell'apparato respiratorio. Sciroppi, balsami, inalazioni, infusi, melliti e altre preparazioni utili. In laboratorio faremo assieme: uno sciroppo contro la tosse e un balsamo per favorire il respiro e contrastare le congestioni.

11 Dicembre* LE PIANTE PER NON AMMALARSI Quali piante aumentano le difese immunitarie, per resistere alle malattie da raffreddamento e alle aggressioni virali; Come rinforzare l'organismo nei confronti di attacchi di malattie più significative. Consigli su alimentazione e stile di vita. In laboratorio prepareremo assieme: un mellito di rosa canina e una tintura madre immunostimolante.

Date 2012

19 Febbraio* AUTOPRODUZIONE DI COSMESI NATURALE Le piante per la pelle e i capelli Come riflettere all'esterno la nostra armonia interiore. Cenni di alimentazione e stile di vita. Quali piante usare e come impiegarle per infusi, decotti, impiastri, cataplasmi, lozioni, maschere, frizioni.... In laboratorio prepariamo: Oleolito per la cura del corpo, cerato nutriente per le mani e crema idratante per il viso.

11 Marzo* LE PIANTE PER DISINTOSSICARSI e DEPURARSI LE PIANTE PER AIUTARE LO STOMACO E LE FUNZIONI INTESTINALI, Tarassaco, cicoria, selvatiche, erbe amare.... per rinascere in primavera seguendo i ritmi della natura. Quali piante usare e come impiegarle per agevolare le funzioni depurative del fegato, per drenare e disintossicare e favorire il rinnovamento cellulare e tissutale. Quali piante per aiutare la digestione e per un sano funzionamento dell'intestino. Quali preparazioni erboristiche sono più adatte. Come combattere disturbi frequenti come stipsi, gonfiore intestinale, diarrea, nausea, bruciore allo stomaco e gastriti, disturbi post prandiali... Consigli di alimentazione e di stile di vita per far propria e assimilare l'esperienza della vita, liberandoci dal grossolano. In laboratorio prepareremo assieme: una bevanda disintossicante e drenante per la cura depurativa primaverile e un amaro digestivo.

15 Aprile* LE PIANTE PER UNA BELLA LINEA. Quali piante per sgonfiarsi, drenare i liquidi in eccesso, aumentare il metabolismo e sentirsi in splendida forma. Consigli di stile di vita e di alimentazione. Quali preparati privilegiare e come assumerli. In laboratorio faremo assieme: una tintura madre per recuperare la linea e una pomata snellente anticellulite.

6 Maggio* GAMBE LEGGERE: LE PIANTE PER LA CIRCOLAZIONE Quali piante usare per agevolare la circolazione venosa, dei capillari e arteriosa, e favorire la depurazione del sangue. Consigli di stile di vita e di alimentazione. Consigli fitoterapici per i diversi disturbi e squilibri legati alla circolazione sanguigna. In laboratorio: crema per contrastare il ristagno venoso nelle gambe e lozione defatigante e rinfrescante.

20 Maggio * FITOALIMURGIA Nutrirsi con erbe e fiori selvatici. Curarsi con il cibo impiegando erbe e fiori selvatici nella cucina di tutti i giorni. Quante volte passeggiando in un prato ci siamo chiesti il nome di una pianta familiare , o ci siamo sforzati di ricordarci come veniva impiegata dalle nostre nonne o semplicemente siamo meravigliati ad osservare la ricchezza di colori, profumi e forme delle erbe selvatiche? Oggi cercheremo di riappropriarci di questo antico sapere e di antichi sapori. Ci dedichiamo a scoprire quali erbe e fiori mangerecci sono presenti nei campi e nei boschi in questo periodo. Faremo una breve passeggiata per scoprirne gli ambienti di crescita, come si presentano in questo periodo stagionale, come raccogliere le piante e i fiori utili, per impararne le proprietà e i metodi di impiego. Nel pomeriggio li impiegheremo in cucina in semplici e veloci ricette.

10 Giugno* LE PIANTE PER FAVORIRE LA CONCENTRAZIONE E PER BEN RIPOSARE
Quali piante per migliorare l'attenzione e la concentrazione, per dormire bene e riposarsi. Le piante adattogene, per combattere periodi di stress intellettuale e psicofisico. Come impiegarle e in che forma. Consigli sullo stile di vita e su vari metodi per centrarsi e recuperare un equilibrato ritmo vitale. In laboratorio faremo assieme: una pomata antinevralgica e una tintura madre rilassante.

23 Settembre* LE PIANTE PER L'ARMONIA DELLA DONNA.

21 Ottobre* LE PIANTE PER MUOVERSI CON LEGGEREZZA ED ELASTICITA'

11 Novembre* LE PIANTE DEL RESPIRO

10 Dicembre* LE PIANTE PER NON AMMALARSI



Corso di **Erboristeria all'aria aperta**

Il corso tenuto dalla **dr.ssa Laura dell'Aquila** , Biologa ed Erborista, prof. a contratto presso l'Università di Bologna, in Scienze Erboristiche, insegnante di fitoterapia presso la Scuola di Naturopatia di RIZA, docente di diversi corsi e seminari per enti pubblici e privati.

Al termine del corso viene rilasciato un **ATTESTATO** certificante il numero delle ore effettuate e i temi approfonditi. E' possibile partecipare ai singoli incontri o iscriversi all'intero corso.



Per informazioni ed iscrizioni:

Il Giardino di Pimpinella Info@pimpinella.it www.pimpinella.it 3899703212



Corsi e percorsi per grandi e piccinilaboratori, passeggiate e feste nel mondo scientifico e incantato di boschi e fiori.

CHI SIAMO

Il Giardino di Pimpinella è una Fattoria didattica dove natura e magia si coniugano in un ambiente accogliente e speciale. Tra campi selvatici e boschi, ospitiamo una vasta ricchezza di erbe officinali e aromatiche. Amiamo condividere la nostra passione con nuovi amici e con i bambini, creando percorsi didattici per le scuole, seminari per adulti, feste ed iniziative legate alle tradizioni locali.

Oltre ai corsi e laboratori in programma siamo disponibili per iniziative su misura per gruppi, scuole, enti, feste scolastiche di fine anno e raduni associativi.

E' possibile acquistare le nostre erbe ed i nostri fiori, raccolti e trasformati con amore in tisane, sciroppi, melliti, preparati cosmetici e curativi

INFORMAZIONI PRATICHE SUL CORSO DI ERBORISTERIA ALL'ARIA APERTA

Il corso si articola in 10 incontri. Ogni incontro inizia alle 10.00 di mattina e termina verso le 18.00. In maniera conviviale con tisana e merenda si affrontano i temi in programma durante la giornata. Generalmente, tempo permettendo, è prevista una breve passeggiata di riconoscimento e raccolta delle piante utili e una parte di laboratorio, dove i partecipanti lavorano per fare i preparati in programma. Inoltre è prevista una parte di descrizione dettagliata dell'argomento del programma con proiezione di diapositive. Il corso si ripete a ciclo continuo e l'iscrizione all'intero corso permette di poter recuperare le lezioni perse quando il corso verrà ripetuto. Una volta terminato il corso è possibile continuare gratuitamente a seguire le lezioni già effettuate per mantenere il rapporto di amicizia che si è creato durante il corso.

Ogni incontro comprende anche il pranzo (biologico e vegetariano preparato amorevolmente con erbe selvatiche e prodotti locali, in accordo con il tema trattato in giornata), le preparazioni fatte durante il seminario, le dispense e l'Attestato di partecipazione.

COME ARRIVARE

Siamo a 10 minuti da Sasso Marconi. E' possibile arrivare in auto da Bologna o da Pistoia, o in autostrada all'uscita Sasso Marconi.. In alternativa è possibile venire in treno, 30 minuti da Bologna, fermata di Marzabotto o in autobus. Su richiesta possiamo passare a prendere in Paese alla fermata dell'autobus e in stazione ferroviaria.

POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

E' possibile fermarsi a dormire nella casetta di legno nel bosco sotto casa o in tenda presso la nostra Fattoria o nei B&B e strutture a noi prossimi.