

4 giorni solo per noi
al Giardino di Pimpinella



per riflettere all'esterno
luce e armonia interiore

4 giorni al Giardino di Pimpinella
per riflettere all'esterno la luce e l'armonia interiore

Gli obiettivi di questa esperienza sono molteplici:

tra i primi stare bene assieme e passare dei bei momenti che possano saldare il gruppo e consolidarlo nelle scelte di vita di lavoro.

L'obiettivo mio e dei miei collaboratori è di coinvolgervi nelle esperienze di contatto con Madre Natura per riacquistare un ritmo e stile di vita in armonia con quello della Terra; cercherò in tutti i modi contagiarvi nella nostra comune passione!

Il tema che farà da filo conduttore nelle giornate passate assieme è ritrovare il legame atavico che ci lega con madre Terra e scoprire i mille modi per poterlo riportare a galla durante la vita quotidiana nel vostro lavoro, ma soprattutto nella vostra vita. Per questo sarà una "full-immersion" in mezzo alla natura, dove esploreremo a tuttotondo i vari modi per godere dei frutti della Terra.

Cosa faremo?

Passeggiate nei meravigliosi angoli di Luminasio, tra boschi e ruscelli, lungo antiche viabilità percorse da Etruschi e Celti.

Conoscenza, raccolta e impiego delle erbe e dei fiori, selvatici e coltivati al Giardino.

Descrizione delle proprietà e degli usi, ma anche dei miti e dei simboli legate alle erbe per noi importanti.

Laboratori pratici per fare assieme saponi, creme, pomate, oli curativi, trattamenti per il corpo e per i capelli, trattamenti per la cura del corpo, distillazione e impiego di oli essenziali in aromaterapia e massaggio.

Tecniche di rilassamento, visualizzazione energetica, stretching, yoga....

Saremo a disposizione, se volete, per suggerire erbe e terapie individuali calibrate sulla vostra persona e le costituzioni energetiche individuali.

I pasti saranno tutti vegetariani, privilegiando i prodotti locali e le erbe selvatiche. Cucineremo spesso assieme per legare con un unico filo dorato tutti i momenti della giornata, perché tutti assieme ci permettono di stare bene e in armonia.

Il tutto sarà condito da chiacchiere e riflessioni per approfondire e ampliare i temi trattati in maniera da creare una vera occasione di arricchimento e uno stimolo per ritornare a casa cariche di nuova Energia.

Io sarò con voi assieme a Beatrice Calia, astrologa ed erborista.

Il Programma che porto di seguito, è solo indicativo, perché potrà variare a seconda dei vostri desideri e dell'andamento delle giornate stesse.

PROGRAMMA

Primo giorno

mattina

Laboratorio: Prendersi cura di sé attraverso le erbe e i rimedi naturali. I piccoli gesti per assicurarsi armonia e luce.

Preparazione di una tisana drenante e depurativa.

Quali piante usare per le tisane. Come si fa una tisana, un infuso, un decotto.

Alcune idee per tisane (drenanti, depurative, digestive, toniche, rilassanti, snellenti...)

Il Giardino di Pimpinella

Tel.051932793- 3899703212 - info@pimpinella.it - www.pimpinella.it

**4 giorni al Giardino di Pimpinella
per riflettere all'esterno la luce e l'armonia interiore**

Pranzo

Passeggiata per scoprire Il Giardino di Pimpinella

L'uso degli olii e degli oleoliti nella vita di tutti i giorni.

Preparazione di un olio per il corpo.

Preparazione di un oleolito all'edera per il microcircolo e contro la cellulite e la ritenzione idrica.

A Casa: Tecniche di rilassamento e stretching

Cena e chiacchiere

Secondo giorno

Mattina

Colazione (a base di cose sane e nutrienti: la crema Budwig , porridge..)

Laboratorio:

Quali piante usare per i principali preparati per il corpo.

Come fare pomate e creme.

Preparazioni :

Pomata per la pelle delicata alla calendula.

Pranzo

Passeggiata di erborizzazione ai borghi medievali

Laboratorio:

La cura del viso. Quali piante usare.

Preparazioni:

Maschera di pulizia all'argilla e lavanda.

Crema per il viso anti-tè al luppolo, rosa canina e carota.

Coccole del buon risveglio a base di amido e oli essenziali

A Casa: Tecniche di rilassamento e allungamento

Cena e passeggiata al chiarore della luna

Terzo giorno

Mattina:

Colazione

Colazione (a base di cose sane e nutrienti: la crema Budwig , porridge..)

Laboratorio: L'uso degli olii essenziali

Nozioni di aromaterapia e dell'uso degli oli essenziali e delle acque aromatiche in cosmesi e nella vita quotidiana

Pranzo

Giochi olfattivi per stimolare, affinare e recuperare la nostra sensibilità olfattiva, scoprire le mille sensazioni, emozioni, informazioni legate ad ogni odore. Ricerca del proprio olio essenziale utile per accompagnarci e sostenerci.

Il Giardino di Pimpinella

Tel.051932793- 3899703212 - info@pimpinella.it - www.pimpinella.it

**4 giorni al Giardino di Pimpinella
per riflettere all'esterno la luce e l'armonia interiore**

Preparazioni a base degli olii essenziali e delle acque aromatiche. Deodoranti e profumi grazie all'uso degli olii essenziali:

Preparazione di un deodorante alla salvia.

A casa: Streching e respiro

Cena

Falò per celebrare Madre Terra e la Dea che risiede in ognuna di noi

Quarto giorno

Mattina

Colazione

Colazione (a base di cose sane e nutrienti: la crema Budwig , porridge..)

Laboratorio:

La cura dei capelli: le erbe utili.

Preparazione di una frizione antiforfora e vitalizzante all'ortica e alla bardana.

Pranzo

Spazio per argomenti rimasti sospesi. Guida alla scoperta delle proprie erbe alleate, utili per le cure personali individuali, a seconda delle singole costituzioni energetiche.

Saluti e ringraziamenti

Alcune informazioni utili:

Ogni partecipante ha diritto a dispense e alle preparazioni effettuate. Su richiesta è possibile rilasciare un attestato di partecipazione.

Faremo da base nella nostra struttura, in mezzo ai campi e ai boschi, una casa in sasso del '400 e useremo per il laboratorio la nostra magica aula didattica.

Sarete accolti amorevolmente per dormire nei B&B a noi vicini (circa 20€ a notte) oppure nelle nostre casette in legno situate nel boschetto vicino casa (essenziali ma con letti e materassi) o in tenda (senza costo aggiuntivo). Possibilità di accoglienza nelle casette in legno per 6 persone in una casetta, 3 nelle altre 2 casette (totale 12 persone).

Potete venire in auto o in treno: in tal caso vi passiamo a prendere in stazione a Marzabotto (che dista da noi 5 Km) e ci occuperemo noi di accompagnarvi ai B&B.

Per tutti i 4 giorni , il costo è di 320 €.

Per 3 giorni 255€

Per 3 giorni e mezzo 280€

Per bambini e familiari 50€ a giorno se dormono qui , 40 € a giorno se dormono altrove.

Il Giardino di Pimpinella

Tel.051932793- 3899703212 - info@pimpinella.it - www.pimpinella.it