



**CEA LEGAMBIENTE
VERONA**

NATURALMENTE, AUTOSUFFICIENTE

CEA Legambiente Verona organizza degli incontri/laboratorio e un'uscita sulle colline Veronesi per approfondire la conoscenza delle piante officinali, il loro utilizzo quotidiano in cucina, in cosmesi e per prendersi cura di sé.

Giovedì 14 aprile ore 20.30
**Piante officinali spontanee: come riconoscerle,
cercarle ed usarle in cucina**

Le nostre colline e la montagna veronese sono un vero scrigno di salute e bellezza: erbe medicinali crescono spontanee nei prati e lungo i sentieri. Uno sguardo attento ci permette di riconoscerle, una mano delicata di raccoglierle e la nostra creatività di trasformarle in gustosi manicaretti e prodotti di bellezza. Degustazione di tisane e dolcezze alle erbe.

Relatrice: Francesca dall'Ora, Guida Naturalistica e Botanica

Giovedì 21 aprile ore 20.30
**La visione olistica di cura della persona attraverso
terapie naturali ed energetiche**

Imparare a riconoscere e ascoltare i messaggi del corpo come connessione con la nostra anima e la sua evoluzione. Prendersi cura di sé integrando tecniche di guarigione naturali è la via di cura che ci suggerisce la natura.

A fine serata breve dimostrazione pratica delle tecniche di massaggio

Relatrice: Cristina Tadiello, Operatrice Shiatsu e Tecniche Olistiche

E dimostrazione a cura di Nicolò Tommasi

Giovedì 28 aprile ore 20.30
Autoproduzione di saponi naturali

Laboratorio pratico per la produzione di saponi naturali. Impareremo a produrre il sapone con il "metodo a freddo": riconoscimento degli ingredienti da utilizzare per la preparazione del sapone fatto a mano, attrezzature, norme di sicurezza, descrizione fasi della saponificazione, uso degli stampi. Preparazione pratica del sapone arricchito con fiori, erbe e oli essenziali.

Ad ogni partecipante verrà consegnato, all'incontro successivo, un campioncino di sapone realizzato durante il corso.

Relatrice: Arianna Alloni, Guida Naturalistica e appassionata di cosmesi naturale

Giovedì 5 maggio ore 20.30
Come preservare la salute con le piante officinali

Nella propria terra, vicino a casa, come diceva Paracelso, si trovano tutte le erbe necessarie per affrontare i più comuni disturbi.

Una panoramica sulle principali piante officinali, i loro principi attivi e la loro azione terapeutica per imparare a curarsi più naturalmente. Degustazione di tisane

Relatrice: Valentina Bianchi, Naturopata

Giovedì 12 maggio ore 20.30

Prendersi cura del corpo e della propria interiorità con gesti semplici, economici ed ecosostenibili

Ci servono un poco di tempo ed un pizzico di manualità e prepariamo impiastri di argilla con aggiunta di infusi per il nostro benessere.

Impariamo la pratica della spazzolatura del corpo che apporta vari benefici.

Ci sono prodotti che utilizziamo per la cura del nostro corpo di cui non siamo sempre certi di ciò che contengono e qualche volta possono risultare dannosi più che d'aiuto: in pochi minuti impariamo come preparare due prodotti essenziali per la nostra igiene: il deodorante ed il dentifricio. Vi consigliamo di portarvi dei vasetti di vetro e una boccetta con spruzzino.

Relatrici: Marinella Cappelletti e Chiara Casolai, appassionate di rimedi naturali

Il corso prevede un'uscita finale sulle colline Veronesi con data da destinarsi.

Costo:

Il costo è di 60,00 € (comprensivo di tessera Legambiente) per l'intero corso e l'uscita.

È possibile partecipare anche a un singolo incontro versando una quota di 10 €

Dove:

Presso CEA Legambiente Verona, via Bertoni 4

Quando: il giovedì dalle 20.30 alle 22.00 a partire dal 14 aprile 2016

Iscrizioni e informazioni:

L'iscrizione va effettuata entro il lunedì 4 aprile telefonando al numero:

347 6083894 (Stefania) o scrivendo una mail a: cea@legambienteverona.it

Il corso partirà con un numero minimo di 8 iscritti