



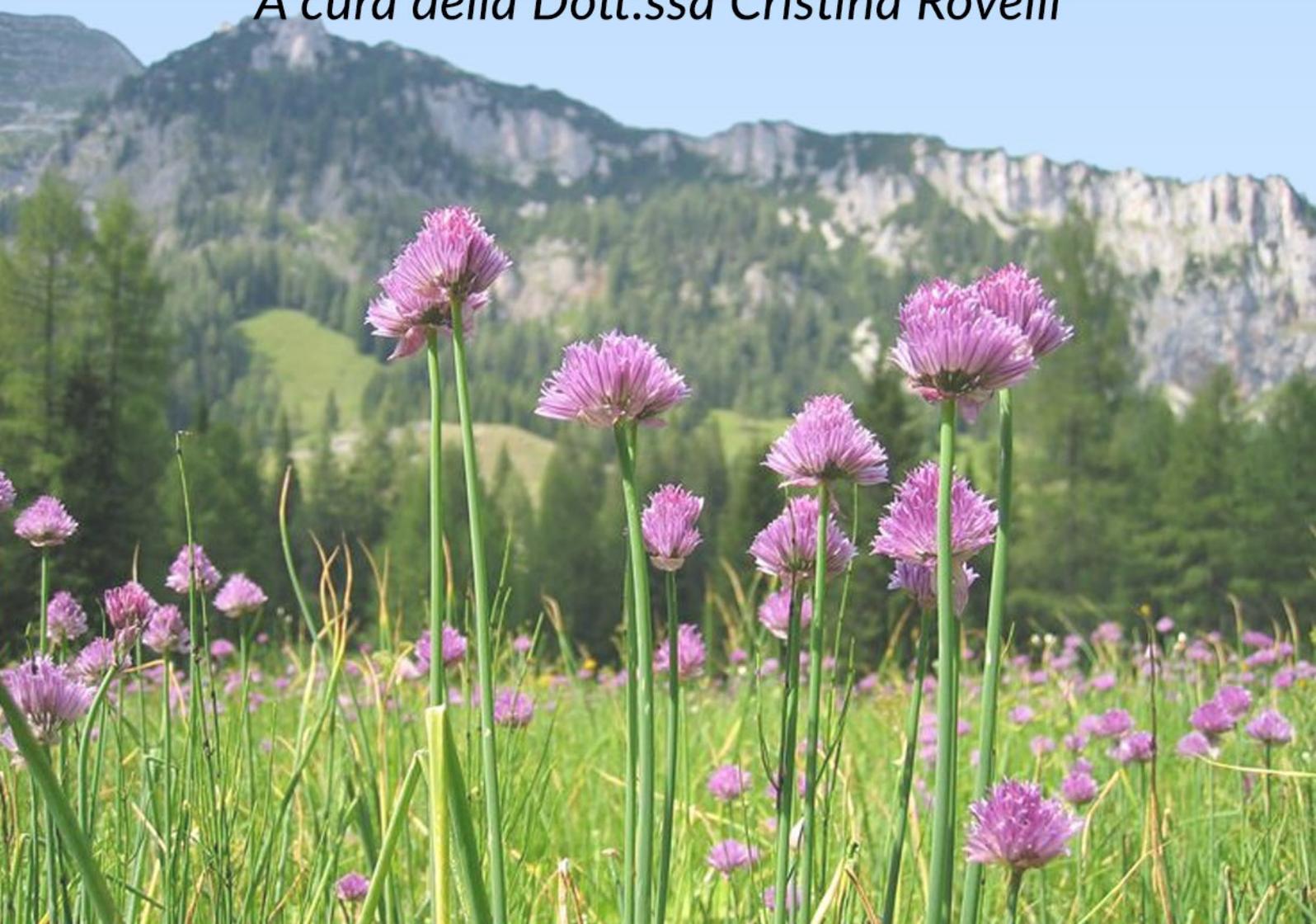
UGT VALMADRERA
Turismo e Territorio



Il Sapere e il Sapore delle Piante Selvatiche

*Corso sulle piante selvatiche e aromatiche,
il loro impiego in uno stile di vita sano, nel rispetto
dell'ambiente e della salute*

A cura della Dott.ssa Cristina Rovelli



IL CORSO

Il corso didattico, teorico e pratico, tratterà delle erbe, alberi e fiori selvatici del nostro territorio e dei loro utilizzi.

Sarà suddiviso in lezioni teoriche e pratiche ed escursioni in cui si imparerà a riconoscere sul campo le piante medicinali e commestibili, le corrette modalità di raccolta e conservazione, come si coltivano e i loro svariati utilizzi come impacchi, tisane, infusi, decotti, tinture, enoliti, oleoliti, estratti, pomate, unguenti, sciroppi ed elisir.

Nei laboratori sarà possibile la preparazione di cosmetici, creme, maschere e prodotti naturali per la casa, da realizzare autonomamente con le proprie mani.

Degustazioni, fitoterapia, aromaterapia, i fiori di Bach, la preparazione degli oli essenziali per i massaggi e i bagni aromatici.

Un vero e proprio viaggio a 360° tra le piante selvatiche, utili per curare la propria salute, la buona cucina e tante altre cose!



I LABORATORI

Nei laboratori i corsisti avranno l'occasione di approfondire ogni volta uno specifico argomento già trattato durante le ore di lezioni teoriche.

Laboratorio pratico "TESORI NATURALI"

Come utilizzare le piante per creare, con le proprie mani, cosmetici e cure di bellezza.

Laboratorio teorico "CUCINIAMO CON LE PIANTE"

Indicazioni su come preparare menù prelibati, guidati passo dopo passo, utilizzando le piante selvatiche.

Laboratorio teorico "IL BALCONE DELLA BUONA SALUTE"

Come creare un'efficiente area verde sul proprio balcone, sfruttando al massimo lo spazio, scegliendo le piante più adatte per ogni esigenza, dal balcone del "sonno", al balcone "antistanchezza e antidepressione", a quello del "cuore e del sangue", della "buona digestione" e per finire il balcone della "bellezza".

Come proteggere le piante dagli eccessi di luce e calore.

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 teorico/pratico "I CINQUE ALBERI DEL BENESSERE"

Come utilizzare alberi comuni sfruttando al massimo le loro proprietà benefiche, sia in cucina che in fitoterapia. Come, quando e cosa raccogliere. Come cucinarli freschi e come conservarli.

Laboratorio pratico "OLI E MASSAGGI"

Creazione di oli ed essenze per profumare il proprio corpo e la propria casa, come ricavarne le proprietà curative, come utilizzarli nei massaggi rilassanti e terapeutici.



LE USCITE SUL CAMPO

I corsisti parteciperanno a quattro uscite a tema nel territorio, per entrare in diretto contatto con la natura e le piante selvatiche studiate durante le lezioni.

“LA NOTTE DELLE PIANTE E I FIORI DI BACH”

Passeggiata giornaliera sul campo incentrata sulla vita notturna delle piante, l'effetto misterioso della Luna sugli esseri viventi, la saggezza e le curiosità delle tradizioni popolari, alla scoperta dei Fiori di Bach, un'affascinante branca della fitoterapia.

“NEL CUORE DELLE PIANTE”

Escursione giornaliera dove si procederà alla ricerca e al riconoscimento delle piante direttamente sul campo, discutendone i principi attivi, le loro proprietà e l'uso nella fitoterapia e in cucina.

“TINGERE CON LE ERBE”

Passeggiata giornaliera che introdurrà nell'affascinante mondo delle tinture, alla riscoperta delle metodologie usate da tempi immemori per ottenere i colori dalle piante naturali. Tecniche antiche che ancora al giorno d'oggi risultano essere molto valide.

La quarta uscita sul campo è da definire.



INFORMAZIONI

Il corso avrà inizio il **4 marzo 2017** con una durata totale di **67 ore** articolate in cinque giornate in classe e quattro giornate sul campo più due lezioni speciali in collaborazione con l'**Orto Botanico di Valmadrera**.

Le lezioni in classe della durata di **6 ore** ciascuna, si svolgeranno presso la sede **UGT c/o Centro Fatebenefratelli, Via Fatebenefratelli 6 a Valmadrera** dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 17.30.

Le escursioni sul campo dureranno l'intera giornata e si terranno di domenica. Orario di partenza e luogo d'incontro saranno stabilite insieme ai corsisti.

La quota di iscrizione è di € 350 per partecipante, con un **minimo di 10 partecipanti** per essere avviato.

Nel costo sono incluse anche le copie di tutto il **materiale didattico digitale**, il **materiale usato nei laboratori pratici** e una copia del **libro di testo** utilizzato nel corso:



Il Sapere e il Sapore delle Piantine Selvatiche
di Cristina Rovelli, Youcanprint Editore (444 pagine)

ISCRIZIONI

Per iscrizioni e ulteriori informazioni sul corso consultare il seguente sito:

www.turismovalmadrera.it/corsi

O inviare una e-mail all'indirizzo:

corsi@turismovalmadrera.it



CALENDARIO

Le uscite sul campo si svolgeranno di domenica occupando l'intera giornata. Luogo d'incontro e orario di partenza saranno stabilite insieme ai corsisti.

Le date delle escursioni possono essere soggette a cambiamenti a causa del maltempo.

- sabato 4 marzo** : lezione in classe mattino e pomeriggio
- sabato 18 marzo** : lezione in classe mattino e pomeriggio
- domenica 26 marzo** : prima uscita sul campo "*La notte delle piante e i fiori di Bach*"
- sabato 1 aprile** : lezione in classe mattino e pomeriggio
- domenica 9 aprile** : seconda uscita sul campo "*Nel cuore delle piante*"
- sabato 29 aprile** : lezione in classe mattino e pomeriggio
- domenica 7 maggio** : terza uscita sul campo "*Tingere con le erbe*"
- sabato 13 maggio** : lezione in classe solo al mattino
- domenica 21 maggio** : quarta uscita sul campo

Le date delle lezioni presso l'**Orto Botanico di Valmadrera** sono da definire.

Serata di presentazione **giovedì 23 febbraio 2017** alle ore **20.00**
presso la sede UGT Valmadrera c/o Fatebenefratelli

