

Proposta tallers La Silvestrina hivern-primavera 2020

www.lasilvestrina.com
info@lasilvestrina.com

676 279 879
El Milà



Sabons artesans

fets a mà i amb elements naturals – olis essencials –

argiles i farines – sals minerals – flors i plantes medicinals

Els sabó el van descobrir les civilitzacions antigues, quan de les restes de les cendres barrejades amb el greix de cuinar, en sortia un element enganxifós però útil per netejar.

Els sabons són un element cosmètic i producte de neteja que utilitzem diàriament, mitjançant la pell ens penetra dins l'organisme i dins el rec sanguini. Un sabó natural ens pot ser beneficiós tant pel propi organisme com per la natura que ens envolta.

En aquest taller explicarem la tècnica sabonera per fer els propis sabons artesans a casa, els materials necessaris i el procés de saponificació. Coneixerem quins són els elements naturals que podem utilitzar segons l'ús desitjat i les propietats terapèutiques.

A la part pràctica **elaborarem**: un sabó sòlid corporal i un sabó líquid neteja de la llar.

Inclou dossier + material + els preparats realitzats al taller

Preu taller: 150€

Grup: 15 persones màx.

Durada: 2 h i 30'



Cosmètica sense residus

fet a casa – sostenible –de proximitat – natural

100% love

Utilitzem una mitjana de 10 productes cosmètics cada dia i molts d'ells poden arribar a ser molt perjudicials pel nostre cos i per la salut del planeta. Si aprenem a elaborar els nostres productes cosmètics estarem reduint necessitats, ens aplicarem productes saludables i plens d'amor perquè els haurem elaborat amb les nostres mans.

En aquest taller aprendrem a identificar cosmètica natural i conscient, quins beneficis ens poden aportar els productes naturals propers, com cuidar el nostre organisme i la pell, l'òrgan més gran del cos, i com tenir cura dels cabells com a font d'energia i vitalitat.

Us facilitaré receptes i aprendrem a elaborar cosmètica natural i artesana, us faré una aproximació a la cosmètica sòlida i zero waste, i posarem en pràctica les nostres habilitats més artístiques creant els nostres propis productes cosmètics.

Elaborarem un xampú sòlid, una mantega corporal i pasta de dents

Inclou dossier + material + els preparats realitzats al taller

Preu: 200€

Durada: 3 h.

Grup: 15 persones màx.



Alquímia de primavera

Preparats amb plantes medicinals - olis essencials –

consells detox – harmonització del cos

La primavera és l'estació de les oportunitats, del rebombori emocional, de l'astèmia o fatiga. La terra ens acompanya en aquest moment per oferir-nos tot el que necessitem per sentir-nos vitals i feliços i beneficiar-nos de l'energia creadora del moment.

Analitzarem els efectes que té aquesta estació sobre el nostre organisme, explicarem consells per enfortir les nostres defenses alhora que eliminem les toxines de l'hivern, i ajudarem a preparar el cos per la primavera i estiu. Serà un taller molt pràctic on coneixerem algunes plantes medicinals significatives i com utilitzar-les en els nostres preparats remeiers i cosmètics.

Elaborarem un elixir o tònic corporal, una tisana d'herbes detox/energètica i un bàlsam circulatori.

Inclou dossier + material + els preparats realitzats al taller

Preu taller: 160€

Grup: 15 persones màx.

Durada: 2 h i 30'



Olis essencials i hidrolats

demostració d'alambí

Preparats amb plantes medicinals - olis essencials –

aigües florals – propietats

Els olis essencials ens aporten moltíssims beneficis mitjançant l'aromateràpia o la seva aplicació en olis vegetals.

Demostrarem mitjançant un Alambí professional, com es fa la seva extracció, destilarem plantes aromàtiques i veurem de ben aprop com s'obtenen els hidrolats i els olis essencials.

Explicarem i presentarem els olis essencials més comuns, quin ús se'n pot fer a nivell medicinal i com ens en podem beneficiar.

Realitzarem uns elaborats a partir d'hidrolats i olis essencials.

Elaborarem un elixir o tònic facial i un ambientador natural.

Inclou dossier + material + els preparats realitzats al taller

Preu taller: 230€

Grup: 15 persones màx.

Durada: 3 h.



Patés i cremes vegetarianes

Les plantes silvestres a la cuina

alimentació temporada – plantes comestibles –

espècies – vegetarians

Coneixerem algunes plantes silvestres comestibles, com les podem identificar i quines aplicacions tenen a la cuina.

Explicarem receptes senzilles i practiques per elaborar a casa amb herbes silvestres, plantes aromàtiques i espècies.

Elaborarem una mostra de patés vegetarians amb plantes aromàtiques, explicarem les receptes i en farem un tast.

Inclou dossier + mateial + els preparats realitzats al taller

Preu taller: 160€

Grup: 15 persones màx.

Durada: 2 h.



sortida de reconeixement de plantes

silvestres remeieres

marges i camins – identificació –

recol·lecció – usos i receptes

Passejada de reconeixement de plantes silvestres medicinals i comestibles del nostre entorn. La primavera és la época més rica en flors i plantes silvestres, resorgeixen i omplen camps i camins de colors i de d'explorsió de vida.

Coneixerem quines plantes creixen al nostre entorn proper, com les podem identificar i com reconèixeles.

Explicarem tècniques de recol·lecció, assecatge i conservació, també quines propietats tenen i com ens en podem beneficiar. Perquè no existeixen les males herbes, sino les "bones herbes" que creixen ben a prop per ajudar-nos.

Preu taller: 170€ (si l'assegurança la cobreix l'entitat o 170€ + 5€ per persona si cobreix l'assegurança La Silvestrina)

Grup: 20 persones màx.

Material: calçat i roba còmode, un cistell per recol·lectar si es combina amb algún altre taller, tisoires, càmera de fotos o mòbil, llibreta i llapis, ganes de gaudir de l'aire lliure.



Llar saludable

Elaboració de productes de neteja naturals

Preparats - olis essencials – neteja de la llar

sostenible – sense residus – sense tòxics

Netegem les nostres llars, diàriament amb molts productes que sense adonar-nos són nocius pel medi ambient i per la nostra salut, ja que estem incorporant compostos que intoxiquen l'ambient, això vol dir que moltes vegades està més contaminat l'interior de les nostres cases que l'exterior.

Inconscientment estem contaminant amb químics el medi ambient però també el propi cos.

Al taller de **Llar saludable**, explicarem els motius per fer un canvi d'hàbits en la neteja de la llar i buscar o elaborar productes naturals saludables per nosaltres i pel medi ambient. Explicarem quins són els components tòxics dels productes de neteja, com evitar-los, quins productes naturals podem utilitzar com alternativa, explicarem alguns trucs i elaborarem dos productes de neteja naturals i artesans que els participants es podran endur a casa.

- **Coneixerem:** Trucs per netejar els vidres, el millor desinfectant per al bany, per netejar el terra i multi usos, com brillantar els mobles de fusta, eliminar la calç, netejar el forn, rentar els plats, desembussadors naturals..

- **Elaborarem:** un sabó per rentar els plats, un sabó per netejar el terra i un ambientador.

Preu taller: 175€

Participants: 15 persones

Inclou: document amb consells i receptes + dols productes de neteja naturals elaborats al taller

Temporització: 2 hores



Dona i natura

sent, vibra, connecta

cicles menstruals- menopausa –

plantes medicinals– ginecologia natural – acompanyament

Des de l'autoconeixença i la introspecció farem un acompanyament per obrir-nos, compartirem rituals i dinàmiques, facilitant-vos opcions i mecanismes per a conèixer el cicle, viure en harmonia, escoltar les senyals del propi cos i poder iniciar el viatge cap a la dona natura que totes som.

Conèixens en pot ajudar a entendre qui som i com escoltar les senyals o símptomes del propi cos, posar-hi remei de forma natural i sentir-nos sanes.

Coneixerem els cicles vitals lligats a la natura i als cicles de la menstruació, passarem per les 4 fases de la dona, des de la primera menstruació a la menopausa, parlarem d'embaràs i quins remeis naturals ens poden ajudar, aprendrem a fer un diagrama lunar i mitjançant dinàmiques ens acompanyarem entre totes per poder compartir l'essència de ser dona.

Aprendem com de forma natural podem regular els nostres cicles, com posar fre a menstruacions doloroses i dolors o afeccions relacionades en ginecologia natural.

Elaborarem un diagrama lunar, un elixir dona, un ungüent calmant i una infusió lluna per la dona.

Inclou dossier + material + els preparats realitzats al taller

Preu taller: 180€ per sessió

Grup: 15 persones màx.

Durada: 6 hores, en dues sessions de 3 hores. Es pot fer una única sessió de 3 hores.

Dona i plantes medicinals

cicles menstruals – plantes màgiques

plantes medicinals– ginecologia natural

Conèixens en pot ajudar a entendre qui som i com escoltar les senyals o símptomes del propi cos, posar-hi remei de forma natural i sentir-nos sanes.

Aprendem com de forma natural podem regular els nostres cicles, com posar fre a menstruacions doloroses i dolors o afeccions relacionades en ginecologia natural.

Coneixerem els cicles vitals lligats a la natura i als cicles de la menstruació, passarem per les 4 fases de la dona, des de la primera menstruació a la menopausa, parlarem d'embaràs i quins remeis naturals ens poden ajudar.

Descobrirem qui eren les dones sàbies de les muntanyes, les curanderes i com beneficiaven a la comunitat. Coneixerem quines son les plantes de la dona i com poder-les utilitzar mitjançant receptes i elaboració de preparats.

Elaborarem un ungüent i una infusió lluna per la dona.

Inclou dossier + material + els preparats realitzats al taller

Preu taller: 180€ per sessió

Grup: 15 persones màx.

Durada: 3 hores.