

# Parco Valle del Treja Associazione Il Granarone Comune di Calcata



*"Sono felice di invitarvi ad un affascinante immersione nel mondo vegetale condividendo con voi la mia esperienza e conoscenza delle piante; sentire, assaporare poi pian piano riconoscere, raccogliere e quindi conservare ed utilizzare"*

(XILEX WELNER)

## **Incontri sulle erbe a Calcata, Autunno 2009**

ciclo di incontri per meglio conoscere le erbe selvatiche e il loro utilizzo per il nostro benessere.

Calendario degli incontri:

**Venerdì 9 Ottobre 2009 ore 17.00 (Palazzo Baronale)**

### **"Introduzione"**

Introduzione al mondo delle erbe: sapori, colori profumi. Breve storia botanica. Piante comuni usate come medicina e nutrizione, principi attivi principali e azioni terapeutiche.

**Domenica 18 Ottobre 2009 ore 10,30 (piazza Roma)**

**"La raccolta"** Passeggiata nella Valle del Treja. Osserviamo: come, dove, crescono.. le proprietà... Trovare le affinità con certe piante trovare punti di riferimento nella natura. Raccolta consapevole, cosa abbiamo raccolto? Visita all'orto del Tiglio.

**Venerdì 23 ottobre 2009 ore 17.30 (Granarone)**

**"Dimostrazione pratica"** L' utilizzo delle piante medicinali in varie forme (oli essenziali, Bach, vapori, tinture ecc.). Altri ingredienti naturali: cera argilla ecc. Condivisione di rimedi e leccornie naturali. **"La Qualità delle erbe"**. Come scegliere le erbe di qualità.

Il corso è tenuto da **Xilef Welner**, ha studiato Herbal science/herbal medicine presso: The University of Wales: The College of Phytotherapy e the University of East London in Inghilterra dal 2000 al 2008, ha praticato in cliniche ed ospedali a Londra, tenuto vari corsi sull'uso delle piante, ha lavorato presso il centro parto attivo "Associazione il Nido" a Roma e per anni come libero professionista presso la FAO.

