

LA FITOTERAPIA PER OGNI STAGIONE

In salute con erbe e fiori

Rimedi naturali ed erbe officinali sono un'ottima soluzione per mantenersi in salute e contrastare i disturbi legati ad ogni stagione dell'anno e anche della vita. Affronteremo il percorso seguendo l'avvicinarsi delle stagioni, che faranno da specchio degli organi e degli apparati del nostro corpo e acquisiremo una maggiore consapevolezza su come proteggerli e curarli con le nostre alleate verdi.

- **Le proprietà delle erbe più adatte ad ogni stagione**
- **I metodi di preparazione e utilizzo dei rimedi naturali**
- **Come integrare le erbe nella routine quotidiana**
- **Seguire uno stile di vita sano e naturale, in armonia con i ritmi della natura**



| | | | | |
|-----------|---------------------------|------------|-----------|-------------|
| Docente | DANIELA MIGLIORATI | | | |
| Programma | Quindicinale | 7 Incontri | Martedì | 15,30/16,30 |
| Date | Nov. 5,19 | Dic. 10 | Gen. 7,21 | Feb. 4,18 |
| | | | | |