

FARMACIA VERDE: ERBE CHE CURANO

Conoscere, capire e impiegare le piante officinali

Foglie, radici, fiori e resine... incontri per familiarizzare con alcune tra le erbe officinali più preziose, imparare a usarle con consapevolezza. Consigli pratici, osservazioni, racconti e ricette.

- La buona digestione

Piante amiche di stomaco, fegato e intestino:
come usarle anche in cucina (sostituendo o riducendo il sale) per depurarsi, evitare gonfiori e facilitare la digestione

- Il buon respiro

Erbe balsamiche e lenitive per l'inverno e piante che offrono sollievo alle allergie primaverili.
Tutto per un respiro libero e profondo.



- **Un buon giorno e... una buona notte!**

Tonificanti per dare slancio e rilassanti per rallentare come rispettare il naturale ritmo dell'energia vitale

- **Carezze per la pelle**

La pelle racconta ciò che siamo dentro e fuori.

Piante amiche per nutrirla, proteggerla e rigenerarla

- **Via i dolori!**

Rimedi naturali per sciogliere muscoli e articolazioni.

Un prontuario per il corpo in movimento.



Docente	DANIELA MIGLIORATI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Mercoledì	15,30/16,30
Date	Feb. 4,18.	Mar. 4,18	Apr. 1,22	Mag. 6.20