

# **ERBE NEL MONASTERO**

## **Natura e Spirito:**

**Venerdì 30 giugno, Sabato 1 Luglio, Domenica 2 Luglio**

**numero chiuso 25 posti**

**tre giorni di condivisione ed approfondimento del mondo  
vegetale. Nel contesto del Monastero di San Simeone**

"ERBE nel MONASTERO" si inserisce nel ritmo scandito dai tempi del Monastero di San Simeone, sede del movimento dei Ricostruttori nella Preghiera. Colazione, pranzo, cena e pernottamento tra natura e spirito nell'antico Monastero situato nei boschi di Stroncone

## **Venerdì 30 Giugno**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>10,00 10,30</b>   | <b>Registrazione partecipanti</b>   |
| <b>10,30 - 11,00</b> | <b>indicazioni di convivenza (orari, preparazione pasti, attività facoltative, gestione dei dopocena, regolamento del monastero, gestione bagni)</b>  |
| <b>11,00 - 12,00</b> | <b>Obiettivi del corso intensivo; rapporto spirito - natura + benvenuto</b>   |
| <b>12,00 - 13,00</b> | <b>Elementi di base di erboristeria e di botanica (differenze tra i diversi preparati (infusi, decotti, tinture madri e non, sciroppi, gemmoderivati, estratti secchi e fluidi, oleoliti, olii essenziali, acque aromatiche...)).<br/>Elementi di base di botanica: un po di tassonomia del mondo vegetale (parti de fiore, tipologia di piante ecc.)</b>                                     |
| <b>13,00 - 14,30</b> | <b>Pranzo</b>   |
| <b>14,30 17,30</b>   | <b>Raccolta e distillazione di olii essenziali (l'alloro del monastero) come autocostruirsi un distillatore in corrente di vapore, tipologia di estrazione di olii essenziali, accorgimenti relativi alla raccolta e preparazione delle piante da distillare, trucchi e segreti, la maturazione e la conservazione degli olii e delle acque aromatiche, esami olfattivi e scelta acquisti</b> |
| <b>17,30 - 18,00</b> | <b>Preparazione deodorante per il corpo</b>   |
| <b>18,00 - 19,30</b> | <b>Mindfulness</b>  |
| <b>20,00 - 20,30</b> | <b>S.S. Messa</b>   |
| <b>20,30 - 21,00</b> | <b>Meditazione</b>  |
| <b>21,00-22,30</b>   | <b>cena e dopocena</b>  |
| <b>22,30 :</b>       | <b>Inizio Silenzio</b>  |

# Sabato 1 Luglio

8,00	Meditazione
8,30 - 9,00	Colazione
9,00 - 9,30	movimentazione nel luogo di raccolta con auto private
9,30 - 10,00	Camminata
10,00 -12,00	Riconoscimento piante spontanee e successiva raccolta di almeno 3 specie da trasformare (es. iperico, elicriso, santoreggia)
13,00 - 14,30	Pranzo
14,30 - 16,00	Utilizzo clinico degli olii essenziali
17,00 - 18,30	Le tinture madri titolate con pianta fresca. Trasformazione della santoreggia raccolta il giorno prima in tintura madre
18,30 - 19,00	Yoga
19,00 - 19,30	Meditazione
19,30 - 20,00	S.S. Messa
20,00 - 21,30	Cena
21,30 - 22,30	Danze in cerchio attorno al fuoco
22,30 -	Inizio silenzio

# Domenica 2 Luglio

8,00 - 8,30	meditazione
8,30 - 9,30	Colazione
9,30 - 11,00	Preparazione dello sciroppo di Elicriso
11,30 - 13,00	Conferenza: I segreti della mente il Potere del Cuore Fiorenza Castellani
13,00 - 14,30	Pranzo
14,30 - 16,00	Gli oleoliti e l'autoproduzione di pomate curative. Trasformazione e utilizzo dell'Iperico raccolto il giorno prima
16,00 - 16,30	Saluti conclusivi
17,00 -	S.S. Messa



## progetto:

il progetto ERBE nel MONASTERO si pone il fine di approfondire la conoscenza del mondo vegetale per ritrovare l'armonia con sè stessi e la natura attraverso esperti del settore si effettueranno processi di: distillazione in corrente di vapore, creazione olii essenziali, tinture madri, oleoliti, riconoscimento e raccolta di erbe curative, conoscere la natura per curarsi e nutrirsi meglio

In coerenza con le tematiche del corso, tutti i pasti saranno vegetariani, da agricoltura biologica e a chilometro zero per garantire una alimentazione sana. Le stoviglie saranno compostabili per garantire il rispetto dell'ambiente.

## NECESSARIA PRE- ISCRIZIONE

numero chiuso 25 posti

richiesto rimborso spese

PER INFO 3489016431

presso I RICOSTRUTTORI monastero di San Simeone voc. cisterna 22 z Colle di Stroncone TR  
[www.iricostruttori.org](http://www.iricostruttori.org)

# relatori

## **Dott.ssa Fiorenza Castellani**

Psicologa, Psicoterapeuta ad indirizzo Bioenergetico, Formatrice, Prof.ssa Filosofia e Scienze Umane. Studiosa e divulgatrice da più di 30 anni di pratiche e tecniche di evoluzione interiore, basate sulla connessione fra le neuroscienze, il funzionamento del nostro organismo, e gli stati mentali, psicofisiologici, filosofici e della coscienza, nell'uomo.

## **Padre Massimiliano Collodi**

Monaco e sacerdote della comunità religiosa dei Ricostruttori nella preghiera da più di 20 anni. Laureato in teologia e specializzando in teologia interconfessionale presso l'università Lateranense. insegna la meditazione profonda di matrice cristiana, anche chiamata pratica dell'Esicasmò, nel Monastero di San Simeone a Stroncone Terni.

## **Dott Massimo Formica**

Neurologo, fitoterapeuta, psicoterapeuta, medico ayurvedico, ipnoterapeuta, medico ambientale responsabile ISDE provincia di Terni si occupa di scienze omeiche e stati coscienziali ha scritto alcuni libri e vari articoli.

## **Prof. Ssa Francesca Catalano**

laureata in Scienze Agrarie con tesi sperimentale sulle tecniche di propagazione delle piante in vitro Abilitazione per esercitare la professione di Agronomo Ex docente di Scienze del Liceo Artistico di Terni.

## **Dott. Andrea Stroppiana**

economista, docente all'Università La sapienza e presso alcuni Master internazionali, si occupa di Cooperazione, Monitoraggio e Valutazione da più di 25 anni e di trasformazione di piante medicinali da più di 40. E' formatore da più di venti anni presso diverse Agenzie delle Nazioni Unite e da qualche anno affianca l'Agenzia Italiana Cooperazione allo Sviluppo (AICS) sulle tematiche della salvaguardia ambientale negli interventi di cooperazione internazionale come consulente esterno di Sogesid Spa, in house del MASE (Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica). Interagisce dagli anni 80 con contesti culturali del sud del mondo nel recupero delle conoscenze tradizionali indigene in materia di fitoterapia.



## **NECESSARIA PRE- ISCRIZIONE**

**numero chiuso 25 posti**

**richiesto rimborso spese**

**PER INFO 3489016431**

**presso I RICOSTRUTTORI monastero di San Simeone voc. cisterna 22 z**

**Colle di Stroncone TR**

**[www.iricostruttori.org](http://www.iricostruttori.org)**