

ERBE NEL MONASTERO

Natura e Spirito:

Giorni: 27- 28-29-30 Giugno

numero chiuso 30 posti

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

programma

"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

Giovedì 27 Giugno

- **13,30-14,30** Registrazione partecipanti
- **14,30-15,00** Indicazioni di convivenza (orari, preparazione pasti, attività facoltative, gestione dei dopocena, regolamento del monastero, gestione bagni, trasporti,).
Massimiliano
- **15,00-16,00** "Obiettivi del corso intensivo; rapporto spirito - natura + benvenuto di Padre Massimiliano
- **16,00 -18,00** Ambiente, alimentazione e piante medicinali. Roberto
- **18,00 - 19,00** Presentazione in cerchio
- **19,00-20,00** Facoltativi: meditazione e S. Messa
- **20,00- 21,30** Cena
- **21,30-22,30** Fiabe intorno al fuoco. Massimiliano



Venerdì 28 Giugno

- **8,00- 8,30 Meditazione**
- **8,30- 9,15 Colazione**
- **9,15- 9,30 Cerchio di condivisione**
- **9,30-10,30 Elementi di base di botanica: un po di tassonomia del mondo vegetale (parti del fiore, tipologia di piante: crittogame, fanerogame, angiosperme, gimnosperme; funghi, licheni, tipologia foglie, fusti, radici, ...). Francesca**
- **10,45-11,45 Tipologie di preparazioni erboristiche: differenze tra i diversi preparati (infusi, decotti, tinture madri e non, sciroppi, gemmoderivati, estratti secchi e fluidi, oleoliti, oli essenziali, acque aromatiche....). Roberto**
- **12,00-13,00 Trattamento ansia e insonnia. Massimo**
- **13,00-15,00 Preparazione pranzo, pranzo, lavaggio piatti, siesta**
- **15,00-18,00 Parte pratica . Camminata alla ricerca delle piante (elicriso, serpillio, iperico, santoreggia...) e preparazione delle tinture madri. Andrea**
- **18,00-19,00 Yoga. Steve**
- **19,00-20,00 Facoltativi: meditazione e S. Messa**
- **20,00-21,30 Cena**
- **21,30-22,30 Serata in musica: la musica e l'uomo (violino e violoncello). Ivo Scarponi e Cristina Polletta**

Sabato 29 Giugno

- **8,00-8,30 Meditazione**
- **8,30-9,15 Colazione**
- **9,15-9,30 cerchio di condivisione**
- **9,30-9,45 Introduzione. P. Massimiliano**
- **9,45-11,00 Olea europaea L. e il suo uso terapeutico. Olio extra vergine di oliva: l'oro verde. Roberto**
- **11,15-12,00 La bellezza ci salverà. Suggestioni, riflessioni, ispirazione. Fiorenza**
- **12,15-13,00 Parte pratica . Autoproduzione di deodorante personale e dentifricio Susan**
- **13,00-15,00 Preparazione pranzo, pranzo, lavaggio piatti, siesta**
- **15,00-17,00 Parte pratica. Preparazione saponi medicinali/altri cosmetici Andrea**
- **17,30-18,30 Mindfulness. Fiorenza**
- **19,00-20,00 Facoltativi: meditazione e S. Messa**
- **20,00-21,30 Cena**
- **21,30-22,30 Danze in cerchio. Michela**



Domenica 30 Giugno

- 8,00-8,30 Meditazione
- 8,30-9,15 Colazione
- 9,15-9,30 Cerchio di condivisione
- 9,30-9,45 Introduzione di P. Massimiliano.
- 9,45-11,00 Le piante aromatiche in tavola e non solo. Roberto
- 11,15-13,00 Piante medicinali e alimentazione nella prevenzione delle malattie oncologiche. Massimo
- 13,00- 15,00 Preparazione pranzo, pranzo, lavaggio piatti, siesta
- 15,00-17,00 Parte pratica. Oleoliti e preparazione pomate medicinali anidre e idrate. Andrea
- 17,00-17,30 Saluti e conclusioni. Massimiliano



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 30 posti

Richiesto rimborso spese

PER INFO 3489016431

**presso I RICOSTRUTTORI monastero di San Simeone voc. cisterna 22 z Colle di Stronccone TR
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 specializzato 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 Stroncòne 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.Roberto Miccinilli

Anestesista, omeopata, fitoterapeuta, direttore del corso di perfezionamento di Fitoterapia Clinica presso l'Università della Tuscia

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 30 posti

Richiesto rimborso spese

PER INFO 3489016431

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

Colle di Stroncòne TR

www.iricostruttori.org