

Natura e Spirito:

Giorni: 25- 26-27-28 Giugno 2026

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 25 Giugno

- 13,30-14,30 Registrazione partecipanti (Michela)
- 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 (Massimiliano)
- 16,00-16,15 pausa
- 16,15 -18,45 Tipologie di preparazione erboristiche: Differenze tra i diversi preparati (infusi, decotti, tinture madri, sciroppi, gemmoderivati, ecc.) (Andrea)
- 18,00 - 19,00 Presentazione dei partecipanti in cerchio
- 19,00-20,00 Facoltativi: Meditazione e S. Messa
- 20,00- 21,30 Cena
- 21,30-22,30 Serata in musica nel chiostro: **"Armonie nel tempo sospeso"** duo violino e chitarra con Cristina Polletta e Andrea Simone



Venerdi 26 Giugno

- 7,30- 8,00 Yoga (Steve)
- 8,00- 8,30 Meditazione
- 8,30- 9,15 Colazione
- 9,15- 9,30 Cerchio di condivisione
- 10,00-11,00 Elementi di base di botanica: un pò di tassonomia del mondo vegetale (parti del fiore, tipologia di radice, tipologia di foglie, fusti ecc.) (Francesca)
- 11,00-11,15 Pausa
- 11,15-12,45 Estate: gli inconvenienti del calore. parte 1 (Roberto)
- 13,00-15,00 Preparazione pranzo, pranzo, lavaggio piatti, siesta
- 15,00-16,15 Coscienza e consapevolezza. (Massimo)
- 16,15-16,30 Pausa
- 16,30-18,30 Estate: gli inconvenienti del calore. parte 2 (Roberto)
- 19,00-20,00 Facoltativi: Meditazione e S. Messa
- 20,00-21,30 Cena
- 21,30-22,30 Fiabe intorno al fuoco. (Massimiliano)

Sabato 27 Giugno

- 7,30-8,00 Yoga (Steve)
- 8,00-8,30 Meditazione
- 8,30-9,15 Colazione
- 9,15-9,30 cerchio di condivisione
- 10,00-13,00 Erborizzazione, lezione nel prato: Camminata alla ricerca delle piante con riconoscimento e raccolta. (Marco)
- 13,00-15,00 Preparazione pranzo, pranzo, lavaggio piatti, siesta
- 15,00-16,00 I 7 processi vitali. Esperienza interattiva (Fiorenza)
- 16,00-18,30 Laboratorio. Distillazione in corrente di vapore: olii essenziali e acque aromatiche (Andrea)
- 19,00-20,00 Facoltativi: Meditazione e S. Messa
- 20,00-21,30 Cena
- 21,30-22,30 Serata in musica: Danze in cerchio. (Michela)



Domenica 28 Giugno

- 7,30-8,00 Yoga (Steve)
- 8,00-8,30 Meditazione
- 8,30-9,15 Colazione
- 9,15-9,45 Cerchio di condivisione, e saluti
- 10,00-11,30 Ansia e stress fitoterapia ayurvedica. (Massimo)
- 11,30-12,00 Le essenze nella casa. (Susan)
- 13,00- 15,00 Preparazione pranzo, pranzo, lavaggio piatti, siesta
- 15,00-16,30 Preparazione creme dopo sole (Andrea)
- 17,00-17,15 Saluti e conclusioni (Tutti)



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

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 Stroncone TR

www.iricostruttori.org

Relatori e Musicisti

Dott.ssa Fiorenza Castellani

Psicologa, Psicoterapeuta ad indirizzo Bioenergetico, Formatrice, Prof.ssa Filosofia e Scienze Umane. Studiosa e divulgatrice di pratiche e tecniche inerenti alle neuroscienze, e alla connessione fra stati mentali psicofisiologia e ed evoluzione della coscienza.

Dott.ssa Susan Margaret Cox

Laureata in fisica e architettura, illustratrice botanica

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'Esicasmo nel Monastero di San Simeone a Stroncone Terni, sede dei Ricostruttori nella Preghiera.

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.ssa Cristina Polletta

Musicista con laurea magisteriale in Discipline musicali, indirizzo violino. Laurea Magisteriale in Discipline musicali, indirizzo Viola. Diploma in operatore in Musicoterapia Evolutiva. Concertista e docente di ruolo di Violino presso la scuola secondaria di I grado.

Dott. Marco Sarandrea

Docente di fitoterapia presso diverse istituzioni pubbliche e private(Università della Tuscia, Tor Vergata, Sapienza, Roma capitale) socio fondatore e docente dell'Accademia delle Arti Erboristiche. Ha perfezionato la conoscenza della materia mediante denenni di studi, coniugando l'antica tradizione Erboristica alle moderne acquisizioni scientifiche. Titolare e proprietario della liquoreria Erboristeria Sarandrea dal 1989.

Dott. Andrea Simone

Musicista, chitarrista compositore e docente, specialista di canto difonico. Formato presso la scuola di musica Pontificia T.L. Da Victoria di Roma.

Dott. Andrea Stroppiana

Economista, esperto di cooperazione internazionale nei Paesi del Sud del mondo nei settori dell'ambiente e dei diritti umani. Si occupa da circa 45 anni di fitoterapia e di raccolta e trasformazione di piante medicinali. Ha superato il primo grado nel corso di perfezionamento in fitoterapia clinica dell'Università della Tuscia di Viterbo.

