

Corso teorico/pratico di introduzione all'

ERBORISTERIA

IN 8 INCONTRI

con più di 10 preparati da riportare a casa!*

Presso Mitreo di Iside (Corviale)

PROGRAMMA

13 ottobre: Le tisane per i disturbi più comuni 20 ottobre: Tinture semplici e tinture madri
- 3 novembre: Sciroppi digestivi e rilassanti, la depurazione con le erbe- 10 novembre: I saponi- 17 novembre: Le spezie e gli oli essenziali - 3 dicembre: Le piante per la pelle e gli unguenti- 9 dicembre: Scrub, maschere, dentifrici- 16 dicembre: Le piante per i capelli, i deodoranti e le lozioni per il corpo.

Il corso verrà attivato al raggiungimento di 7 iscritti. Costi: corso completo euro 150 + tessera associativa euro 5. Sconto del 10% per residenti e per chi frequenta altri corsi del Mitreo. □ Informazioni e prenotazioni: fitocomplessa@gmail.com -3392209126. www.fitocomplessa.it

** I preparati che realizzeremo e riporteremo a casa sono: sciroppo balsamico, sciroppo digestivo, sciroppo rilassante, 2 saponette, 1 pasta di curcuma, un unguento, 2 burri di cacao, 1 scrub, 2 maschere, 1 dentifricio, 1 deodorante, 1 maschera □ e 1 gel per capelli.*

Silvia Pietrovanni si è diplomata con 60/60 presso per Fitopreparatori del Comune di Roma, approfondendo lo studio con seminari, libri e molta pratica erboristica. Dal 2012 ha tenuto oltre 50 corsi per adulti e bambini (presso Eataly Roma, Eataly Torino, ass. Ilvolodellarondine, Negozio Leggero, Coop.SpazioInteriore, Libreria Mangiaparole, Ass. Armonia dei Contrari, CAM Magliana, Centro X di Ponte Galeria) Per il CV dettagliato: [ww.fitocomplessa.it](http://www.fitocomplessa.it)

IL CORSO di INTRODUZIONE ALL'ERBORISTERIA:

Il laboratorio si svolge in 8 incontri di 1 ora e mezza. Negli incontri in cui c'è la necessità di scaldare i prodotti (per sciogliere la cera o lo zucchero) ognuno avrà la sua postazione personale con un fornello che scalda l'acqua con l'ausilio di candele. Ad ogni incontro (tranne che alla prima lezione) i partecipanti potranno riportarsi a casa uno o più preparati. Le dispense verranno fornite via mail alla fine di ogni singolo incontro. Ogni incontro si chiuderà con la lettura di brevi monologhi sulla mitologia delle piante officinali.

Tutti i preparati spiegati a lezione possono essere rifatti a casa con ingredienti facilmente reperibili.

Silvia Pietrovanni

Nasce a Rieti. L'incontro con la fitoterapia avviene nel 2008, quando sceglie di frequentare la scuola triennale per Fitopreparatori del Comune di Roma, dove si diploma nel 2011 con 60/60 con una tesi sperimentale ad indirizzo mitologico su "Gli alberi della Grande Madre".

Prosegue il percorso formativo sia in modo autonomo sia con l'approfondimento dei fiori di Bach, dell'aromaterapia, della spagiria.

Accosta allo studio della fitoterapia la pratica della raccolta, dell'estrazione, della trasformazione, della solarizzazione delle piante spontanee.

Dal 2012 ad oggi ha tenuto oltre 50 corsi di avvicinamento alla fitoterapia e alla fitocosmesi per adulti e bambini, ospite di associazioni, negozi, librerie, scuole medie ed elementari, centri di aggregazione.

È autrice del testo "Herbarie: colpevoli di meraviglia" edito dall'editore Fefè nel libro "Streghe d'Italia", e regista e autrice dello spettacolo teatrale "Herbarie: le chiamavano streghe" del progetto Anemofilia Teatro.

Per maggiori informazioni e per il cv dettagliato: www.fitocomplessa.it

I SINGOLI INCONTRI

1. **1. Le tisane per i disturbi più comuni:** verranno date indicazioni sulla composizione delle tisane, si introdurrà il concetto di fitocomplesso e principio attivo. Si daranno indicazioni sulla raccolta, essiccazione e conservazione delle piante più comuni. È l'unica lezione teorica, che non prevede un laboratorio pratico.

2. **2. Tinture semplici e tinture madri:** si parlerà di estrazione di piante tramite alcol e acqua, estrazioni semplicissime da fare in casa per realizzare un vero e proprio armedietto fitoterapico (le tinture durano 5 anni). Nel laboratorio pratico si realizzerà uno sciroppo balsamico.

3. **3. Sciroppi digestivi, rilassanti, antinfluenzali:** prosegue lo studio sulla funzionalità delle piante più comuni con le quali realizzeremo 2 sciroppi: uno dalle proprietà rilassanti e uno dalle proprietà digestive. Verranno poi fornite tecniche fitoterapiche per la depurazione del corpo.

4. **4. I saponi:** si parlerà di saponi per il corpo e per i capelli arricchiti con le erbe; realizzeremo un sapone delicato per il corpo con oli pregiati ed estratti di erbe. (2 saponette a testa che verranno fatte stagionare al Mitreo e potranno essere portate a casa nell'incontro successivo)

5. **5. Il potere delle spezie e degli oli essenziali:** verranno esaminate in dettaglio le principali spezie, dall'aglio allo zenzero, veri e propri fitonutrienti indispensabili per mantenersi in salute. Realizzeremo un preparato speziato dalle proprietà antiossidanti portentose.

6. **6. Le piante per la pelle:** primo incontro di cosmesi naturale nel quale si parlerà delle piante utilizzate per uso esterno e di estrazioni in olio; i partecipanti prepareranno un unguento viso e corpo antirughe e lenitivo e un burro di cacao per proteggere le labbra dal freddo.

7. **7. Scrub, maschere e dentifrici:** impareremo a prenderci cura della pelle con uno scrub, seguito da due maschere antirughe (da stendere sulla pelle entro il giorno successivo). Ci riporteremo a casa un dentifricio efficace all'argilla.

8. **8. Le piante per i capelli, i deodoranti e le lozioni per il corpo:** si parlerà di piante per i capelli, verranno date indicazioni per impacchi pre- shampoo, lacche e gel. Si parlerà di oli per massaggio e lozioni per nutrire la pelle. I partecipanti potranno realizzare e riportare con sé un deodorante solido al burro di karitè.

DISPENSE: Le dispense verranno fornite via mail: chi non avesse la possibilità della posta elettronica riceverà le dispense stampate alla lezione successiva.

COSTI: Il corso verrà attivato al raggiungimento di 7 iscritti. Costi: corso completo euro 150 + tessera associativa euro 5. Per i residenti e/o per chi frequenta altri corsi al Mitreo sconto del 10%. (euro 135).

PRENOTAZIONI: fitocomplexa@gmail.com -3392209126. www.fitocomplexa.it .
L'attivazione del corso verrà confermata entro il 10 ottobre.