PROGETTO "LABORATORIO ESSENZE D'INVERNO"
COMUNITA' TERAPEUTCA S.R.P. 2.1
IL DELFINO

Questo laboratorio consta di una parte teorica e una pratica per conoscere le proprietà delle piante e i loro derivati, per riscoprire il piacere di preparare da sé semplici rimedi erboristici unendo gli antichi sapori alle moderne conoscenze.

OBIETTIVI:
L'obiettivo del laboratorio è di promuovere un uso responsabile e consapevole delle piante officinali e insieme *ri*-dare valore all'intima relazione che da sempre unisce il mondo vegetale all'essere umano, ma anche quello di *ri*-vedere le piante come organismi viventi in tutta la loro meravigliosa complessità e non solo come fonte di cibo, medicamenti o peggio come meri oggetti decorativi.

STRUTTURAZIONE:
Il laboratorio si svolge all'interno della sala da pranzo.
Nella parte teorica attraverso dispense ci si concentrerà ai principi attivi delle erbe officinali, a come sono e a come agiscono.
Si analizzerà la differenza tra infusi, decotti, tisane e la loro corretta preparazione. Poi si esploreranno i vari tipi di tisane sulla base delle loro proprietà.
Le tisane studiate sono le seguenti: drenanti, dimagranti, depurative, rilassanti.
Nella parte pratica invece, con cadenza settimanale, si poteva degustare una tisana scelta al costo di 2€. La tisana viene accompagnata con un bicchiere di frutta fresca.
All'interno di questo spazio tutti gli ospiti collaborano alla preparazione della frutta.
Il clima di degustazione della tisana prevedeva poi una musica rilassante di sottofondo e un silenzio terapeutico di ascolto delle proprie emozioni e sensazioni, gli ospiti che lo desiderano posso anche usare questo spazio per disegnare o produrre creazioni artistiche.