



centro **YOGA**  
&  
**SHIATSU**



“Il Giardino dell’Armonia”

➤ **Le ERBE OFFICINALI:**

**CORSO INTRODUTTIVO**

**Piante Officinali: rimedi naturali delle Colline Livornesi**

- 1° incontro: martedì 1 Aprile ore 18.00

- 2° incontro: martedì 8 Aprile ore 18.00

- 3° incontro: domenica 13 Aprile ore 10.00

La conclusione del corso introduttivo 3° incontro – prevede:

→ Pratica e Teoria all’aperto, a contatto con la natura,  
lo svolgimento sarà effettuato in un semplice percorso:

→ attraverso Valle Benedetta: illustrazione e riconoscimento  
delle piante, raccolta di alcune erbe, pranzo al sacco.

**PROGRAMMA:**

Dalla medicina alla botanica

Il Medioevo: le piante tra medicina e magia

L’etnobotanica

Piante officinali, semplici o droghe

I principi attivi delle piante

Raccolta, essiccazione e conservazione delle droghe

Come preparare le droghe

Principali tecniche di estrazione

Scelta del solvente

L’infusione

La decozione

La macerazione

La percolazione

Tinture idroalcoliche

Piante officinali della tradizione toscana

Borsa di pastore (Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.)

Biancospino (Crataegus monogyna Jacq.)

Erba vetriola o parietaria (Parietaria officinalis L.)

Ortica (Urtica dioica L.)

Salsapariglia (Smilax aspera L.)

Tarassaco (Taraxacum officinale F. H. Wigg. agr.)

Malva (Malva sylvestris L.)

**Iscrizioni Aperte**

**a cura di: Erboristeria La Speziera (Livorno)**

**Per motivi organizzativi è NECESSARIA LA PRENOTAZIONE. Grazie.**

**INFO e Prenotazioni Corso: SILVIA 349/6181156**

**Centro Yoga e Shiatsu “Il Giardino dell’Armonia”**

**Via Aurelia, 501 / 1° p. - Rosignano Solvay (LI) – email: [giamonia@libero.it](mailto:giamonia@libero.it) – [www.ilgiardinodellarmonia.it](http://www.ilgiardinodellarmonia.it)**