

Giardino botanico Valderia

Activités réalisées :

Titre (activité) : Facciamo il sapone

16.07.2020

Description succincte : laboratorio nel giardino « Valderia » per la produzione del sapone naturale, a partire dagli ingredienti necessari : attrezzi, piante e oli essenziali utilizzabili. Attività pomeridiana gratuita a cura di Paola Gondolo de La Fata Verde, Erboristeria di Entracque.

Photo



Titre (activité) : Storie di Erbe di Montagna, laboratorio al Giardino botanico Valderia

30.07.2020

Description succincte : pomeriggio dedicato alla conoscenza delle Erbe di montagna come fonte curativa e alimentare, imparando ad utilizzarle tra le nostre mura domestiche. Dalle ore 14 alle 16.30 si è svolta una passeggiata tra le Erbe e gli Alberi del Giardino botanico "Valderia" scoprendone gli usi e le curiosità; dalle ore 16.30 alle 18, un laboratorio pratico di preparazione erboristica ha illustrato i possibili impieghi di queste piante. L'attività è stata curata dall'erborista Barbara Milanese.

Photo



- Titre (activité) : Armonizzati con la Natura – Yoga
13.08.2020 e 10.09.2020

Description succincte : pratica dello yoga di base, in armonia tra mente e corpo, immersi in un'atmosfera di pace e tranquillità, nel Giardino botanico "Valderia". Attività pomeridiana gratuita a cura dell'esperta Luisa Brignone.

Photo



- Titre (activité) : Il cammino come Via di Salute

27.08.2020

description succinte : laboratorio esperienziale per scoprire un nuovo modo di camminare e di stare all'aria aperta. Le attività svolte a partire dalle ore 14.00, sono state le seguenti :

- breve parte teorica sulla “naturaterapia” e il beneficio dello stare in natura;
- camminata meditativa;
- laboratorio sensoriale ed emozionale in natura attraverso il 5 sensi;
- sentire con i piedi: camminata scalzi.

L'attività è stata curata da Barbara Milanesio.

Photo

