



VERDE RESILIENZA

PRATICHE DI BENESSERE
E DI LENTEZZA

Giornate di erboristeria e yoga

Corso teorico pratico

a cura di
Karin Mecozzi
e Kerstin Strian

24/28 LUGLIO 2021

“La natura non fa calcoli,
ma esperienze”
Svevo

MONASTERO DI
FONTE AVELLANA
SERRA SANT'ABBONDIO (PU)

ORARI DEL CORSO:

Inizio corso: Sabato 24.07.2021 ore 16,00
Fine corso: Mercoledì 28.07.2021 ore 12,30
Gli orari e il programma dettagliato verranno comunicati all'inizio del corso.

AUSILI DA PORTARE:

Cappello, borraccia, borsa di tela, recipiente in vetro 200 ml, forbici o cesoie, tagliere e coltello, tappeto yoga, coperta di lana o cotone da usare per sedersi e per coprirsi da sdraiati.

CONDUCONO IL CORSO:

Karin Mecozzi, erborista, consulente in naturopatia, membro attivo di PETRARCA Accademia Europea per la cultura del paesaggio e "HERBALISTS WITHOUT BORDERS". Autrice in italiano e tedesco di "Ars herbaria, piante medicinali nel respiro dell'anno", di "Verde resilienza, erboristeria pratica nel cambiamento".

Kerstin Strian, formazione in Yoga secondo B.K.S.Iyengar, Yoga Terapeutico, Advaita Vedanta. Insegna yoga e coltiva prodotti e oli essenziali biologici nella sua azienda agricola "Monserchio" nell'Appennino marchigiano.

Nelle giornate diamo spazio agli effetti benefici del verde paesaggio estivo del Monte Catria, all'ombra delle sue foreste, sulle tracce di eremiti e pellegrini. Conosciamo le basi dell'erboristeria stagionale, piante e rimedi per una "verde resilienza". Meditiamo sul potere degli elementi con i piedi in freschi torrenti, respiriamo e pratichiamo yoga su prati profumati. Sperimentiamo il silenzio delle abbazie romaniche circostanti, con le loro "piante sacre" selvatiche.

Temi del corso: Lezioni di erboristeria per una "verde resilienza": salutogenesi e fitopreparazione in estate - esperienze di consapevolezza in natura - visite culturali "Piante sacre lungo la via degli eremiti". Yoga: all'aperto o in sala secondo il clima, esercizi fisici, tecniche di respiro consapevole, preparazione alla meditazione, per riscoprire la nostra vera natura come fonte di gioia indipendente.

COME ISCRIVERSI AL CORSO E PRENOTARE IL SOGGIORNO

Costo del solo corso € 150. Per partecipare al corso e prenotare il soggiorno versare l'anticipo di € 80,00 su IBAN IT53R0359901899050188517936 Associazione Culturale THALEIA entro il 20.07.2021. Si ACCETTANO SOLO ISCRIZIONI PER MAIL a karin.mecozzi@gmail.com con copia versamento, specificando nome, indirizzo e numero di telefono. In caso di rinuncia nei 2 giorni antecedenti al corso l'anticipo non viene rimborsato. Con l'iscrizione si prenota il soggiorno in pensione completa in camere singole o a due letti con bagno (€ 60/70 da pagare in sede). Si prega di portare lenzuola e asciugamani e comunicare intolleranze alimentari.

Informazioni sull'ospitalità: 0721 730261
foresteria@fonteavellana.it
www.fonteavellana.it

CON IL PATROCINIO DI:



Associazione Culturale THALEIA



PETRARCA



HEXAGON GROUP

INFO E AGGIORNAMENTI

karin.mecozzi@gmail.com
tel & w.app 349 8383231
www.karinmecozzi.com

RINGRAZIAMO CALOROSAMENTE CHI CI SOSTIENE:

FLORA®
SALUTE E BENESSERE



Don. G. Ferraro
ARGITAL
Higher quality of life
Cosmetici Naturali
Senza Conservanti

ecor®
prodotti biologici
e biodinamici

ARCANGEA
essenzialmente natura

WELEDA