

Workshop sulle TISANE: un aiuto quotidiano per il nostro benessere

Tisane, infusi e decotti sono un semplice ma prezioso aiuto per la nostra salute in quanto consentono di estrarre dalle piante i principi attivi, rendendoli disponibili per il nostro organismo.

Scopriremo insieme alla **naturopata Nadia Pesce** le proprietà principali di molte piante e conosceremo le indicazioni e le formulazioni di alcune tisane, composte da più piante, che potranno efficacemente contribuire al nostro benessere. Le tisane principali verranno degustate durante gli incontri.



Workshop sulle TISANE con degustazione

1° Incontro 9/11/2019

- Le nozioni principali di erboristeria applicata.
- Le tisane per favorire: il rilassamento, il sonno, la digestione.

2° Incontro 16/11/2019

- Gli orti botanici: una tradizione antica.
- Le tisane per favorire: la depurazione, il benessere della gola, il benessere dell'intestino.

3° Incontro 23/11/2019

- Le tisane dal punto di vista "naturopatico".
- Le tisane per favorire: benessere dell'apparato urinario, benessere dell'apparato circolatorio, il tono dell'umore.

Orario: Dalle 15,30 alle 17,30

