



Per entrare in contatto profondo con le Piante e cogliere i loro doni non serve aspettare di diventare erboristi e raccoglitori esperti. Prima di tutto, senza intellettualizzare troppo o ingolfarsi di nozioni, basta avvicinarsi ad esse con rispetto e gratitudine, coltivare la contemplazione e la meraviglia, entrare in una dimensione di ascolto, osservazione, cooperazione.

Per facilitarti in questo, nella prima parte della giornata sarai guidat* da Arianna in un vero e proprio incontro con alcune Piante del giardino al fine di riaprire o ampliare il tuo canale di comunicazione con la loro essenza. Stefania condividerà poi le loro proprietà nutritive, celebrando in cucina l'abbondanza della Madre Terra che di una pianta e di un fiore ci offre la possibilità di goderne appieno in tutti i contesti della nostra vita.

Toccare con mano le Piante, avvicinarle lì dove crescono e rivolgersi a loro con rispetto e ricettività renderà ancora più ricche le esperienze successive, quando cioè le si porterà in cucina e durante la sessione pomeridiana dedicata agli oli essenziali.

Nella tarda mattinata, gli oli essenziali entreranno in cucina in un'alchimia di profumi e sapori, alternando la preparazione di pietanze con alcune gocce di essi, all'utilizzo delle spezie e delle erbe aromatiche.

Gli oli essenziali aiutano a preparare piatti gustosi, profumati e facilmente digeribili e soprattutto in estate si possono alternare e sostituire alle spezie per il condimento di piatti vegetali crudi.

Durante il modulo in cucina di questa giornata magica e aromatica, con Stefania, confronteremo l'uso delle spezie e delle erbe aromatiche con quello degli oli essenziali, per imparare insieme a scegliere le une o gli altri in base alle stagioni e agli ingredienti, in base ai tipi di cottura e ai "vettori" a nostra disposizione.

A fine mattinata e a preparazioni vegetali ultimate, condivideremo tutt* insieme il pranzo nel soleggiato giardino in cui saremo ospiti.

Termineremo nuovamente con Arianna che illustrerà le principali proprietà degli oli essenziali ottenuti dalle piante che ci avranno fatto da guide lungo tutta la giornata.

Scoprirai così i loro benefici a livello fisico e più sottile e riceverai spunti pratici per farne profumati compagni in ogni tua giornata.

L'evento, verrà ospitato in una meravigliosa residenza privata, che sovrasta le colline astigiane offrendoci un'ampia prospettiva e un vasto spazio verde dove praticheremo l'unione sacra con le piante aromatiche.

Le docenti:

Arianna De Micheli

Custode del Grembo, Operatrice Olistica e AromaTouch Technique® Practitioner ex lege 4/2013.

Nel 2014 ha cofondato [Tenda Rossa delle Donne](#) da cui, nel 2018, è scaturito un altro progetto condiviso, [L'Oasi delle Madri](#).

Stefania Gigliotti

Counselor ad indirizzo sistemico, ex lege 4/2013 - propone percorsi rivolti al nutrimento sacro e alla guarigione sistemica; Vegan coach, Ayurveda food trainer è Master Reiki Usui traditional Facilitatrice in Costellazioni Familiari, Sistemiche, Archetipiche, facilita cerchi di armonizzazione del femminile, conduttrice Om Chanting circle.

Il contributo per la giornata intera è di 110 euro ed include anche il pranzo e la dispensa riassuntiva con le ricette e alcuni dettagli sull'uso degli oli in cucina.

Ai fini organizzativi è richiesta la conferma di partecipazione - con versamento della caparra confirmatoria di 30 euro - **entro il 3 giugno** inviando una mail o telefonando alle organizzatrici.

Contatti:

Stefania 349.5219160 - stefinagigliotti@gmail.com

Arianna 331.8675048 - arianna@tendarossadelledonne.com