

Laboratorio Anemone



Proposta formativa 2025

Il Laboratorio anemone nasce nel 2014 dalla collaborazione di diverse persone interessate all'erboristeria, alla cura e all'agroecologia. Negli anni l'esperienza pratica si è affiancata alla formazione accademica e olistica, alla ricerca sul campo, alla sperimentazione, dando vita ad un percorso dinamico ed unico. Elemento caratterizzante del laboratorio è la stretta connessione con il territorio, le erbe e le medicine tradizionali locali e la trasmissione attraverso l'esperienza diretta e la relazione con l'ambiente circostante e le piante. L'obiettivo è quello di ricreare una visione ecosistemica che riporti l'essere umano a sentirsi un elemento di un ambiente più vasto che lo circonda e con cui è in continua relazione. E' quindi solo attraverso la conoscenza e il rispetto per il nostro ambiente che possiamo costruire un'idea di salute e di cura profonda.

Sono ormai qualche centinaio le persone che hanno frequentato i corsi del laboratorio e molte hanno continuato ad interessarsi di erboristeria, agroecologia e temi affini.

Nel tempo la proposta formativa si è strutturata su diverse tipologie e livelli quindi la lista dei laboratori è solo esemplificativa e può essere adattata al contesto, alle richieste dei partecipanti e al livello di preparazione del gruppo.

I corsi vengono tenuti da Chiara Cavalleri, laureata in tecniche erboristiche all'Università di Pisa con una tesi in etnobotanica sull'uso tradizionale della *Stachys recta L.*, ha frequentato diversi corsi presso scuole di naturopatia, aromaterapia e al momento è in formazione presso la Scuola di Agopuntura della città di Firenze, indirizzo Tuina.

Le attività formative sono pensate per partecipanti di età 13-99 anni, eccetto i laboratori per bambini.

I materiali per i laboratori vengono forniti sempre da Laboratorio Anemone (tranne i contenitori che per motivi ecologici vengono fatti portare ai partecipanti).

All'aperto

Percorsi nel magico mondo delle piante

Passeggiata di riconoscimento di piante spontanee edibili e medicinali locali con piccoli cenni di botanica.

Durata: 2-4 ore

Min 5-max 30 partecipanti



Erbari

L'erbario è lo strumento ideale per chi vuole imparare a riconoscere e usare le piante spontanee. Nel laboratorio si imparano semplici tecniche di rilegatura e come strutturare un erbario per memorizzare le piante che vengono osservate durante le passeggiate.

Durata: 4 ore

Min 5 - Max 20 partecipanti

Necessità di tavoli anche all'aperto.

Al termine del corso ogni partecipante porta a casa il suo erbario.



Incontri stagionali sulla salute

Ogni stagione ha le sue caratteristiche e i suoi rimedi. Le medicine tradizionali (medicina cinese, mediterranea, ecc) da sempre si prendono cura della salute attraverso il rapporto con gli elementi (fuoco, acqua, terra, legno, metallo, vento) , consapevoli che questo cambia a seconda del periodo dell'anno. Ad ogni cambio di stagione possiamo prepararaci al periodo successivo attraverso l'uso di piante, la dieta, gli esercizi all'aria aperta, durante questi incontri ci si sintonizza con la stagione e si imparano le buone pratiche stagionali con un focus sulle erbe.

Durata: 2-3 ore

Min. 5 - max 30 persone

Le piante per la pelle

Corso base di cosmesi naturale e laboratorio pratico per la preparazione di unguenti a base di olio vegetale e cera d'api.

Durata: 2-4 ore

Min 5 - Max 20 persone

Al termine del corso ogni partecipante porta a casa un unguento.



Saponi naturali

Corso di saponificazione a partire da oli vegetali e soda: vedremo insieme le ricette, gli ingredienti, le tecniche. Al termine del corso ogni partecipante porterà a casa la sua saponetta. Il corso può essere strutturato in più moduli: saponificazione base, saponificazione a caldo, saponi per la casa.

Durata: 2-3 ore

Min 5 -Max 20 persone

Al termine del corso ogni partecipante porta a casa una saponetta.

Gli oli essenziali

Laboratorio teorico-pratico di distillazione casalinga. Cosa sono gli oli essenziali? Come si usano? Come si distillano? Distilleremo insieme una pianta locale per vedere l'intero procedimento e parleremo delle proprietà degli oli essenziali ad uso curativo e domestico.

Durata: 4 ore

Min 5 - Max 20 persone



Le piante per la salute

Introduzione alle tecniche erboristiche e alle piante medicinali della zona, laboratorio pratico per la preparazione di semplici rimedi (tisane, tinture madri, oleoliti).

Durata: 2-4 ore

Min 5-Max 20 partecipanti

Alcune tematiche che possono essere affrontate:

- introduzione alla raccolta e alla trasformazione delle piante
- l'uso curativo degli oli essenziali
- piante ed emozioni
- fitoalimurgia: nutrirsi con le piante spontanee
- le piante per la bocca
- piante per la ginecologia naturale
- piante per il sistema immunitario

Ogni partecipante alla fine del laboratorio porta a casa un oleolito o una tintura.

Attività per bambini

Percorsi nel magico mondo delle piante

Passeggiata di riconoscimento di piante spontanee edibili e medicinali locali con costruzione dell'erbario.

Durata: 2-3 ore

Min 5-max 10 partecipanti

Il bosco in un quaderno

Laboratorio di stampa su carta per il riconoscimento di piante erbacee e alberi del bosco. Piccoli cenni di legatoria e di botanica

Durata 2-4 ore

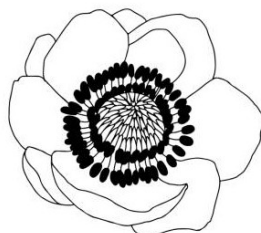
Min 5 – max 15 partecipanti

Alla scoperta del selvatico

Attività di gruppo e giochi per scoprire la vita del mondo vegetale attraverso i sensi.

Durata 2-3 ore

Min 5 – max 15 partecipanti



LAB. ANEMONE

per informazioni e prenotazioni: anemone@autoproduzioni.net, Chiara 340 3720238.