QUINTA **SOL Y LUNA**

Taller de Espiral de Hierbas y Herbolaria

HERBOLARIA, ELABORACIÓN de REMEDIOS,
CULTIVO de PLANTAS MEDICINALES en DISEÑO de ESPIRAL (HERB SPIRAL)

Introducción

En este taller nos acercamos a las plantas medicinales desde diversos puntos: como ingredientes para la elaboración de remedios, analizando sus propiedades, usos y por otra parte como integrantes de nuestro jardín, aprendiendo a como cultivarlas, cuidarlas, propagarlas, cosechar, almacenar, en un diseño icónico en la Permacultura, la Espiral de Hierbas.

El taller se desarrolla en tres días

Día 1

LLEGADA E INTRODUCCIÓN AL TALLER

Llegada a la quinta, bienvenida y acomodación. Breve introducción al taller y cena con convivio.

ITINERARIO

5 a 6pm: llegada
6:30 a 7:30pm: bienvenida y acomodación
8 a 9pm: cena

QUINTA **SOL Y LUNA**
República de Cuba #5, Xochitepec, Morelos. Tel: 55 4383 7272 / 777 249 0294
talleres.quintasolyluna@gmail.com
www.quintasolyluna.com

QUINTA **SOL Y LUNA**

Día 2

ELABORACIÓN DE REMEDIOS HERBOLARIOS

Día de acercamiento a las plantas medicinales que más comúnmente se encuentran en jardines y alacenas del hogar, remontando a sus orígenes, usos medicinales. Se hace un reconocimiento analizando aroma, textura y estructura de las plantas. Es un redescubrir el poder que tenemos en cuidar de nuestra salud desde la naturaleza y desde nuestro centro.

Día de práctica en la elaboración de remedios herbolarios. Elaboración de:

- Pomada
- Tintura
- Compresas
- Emplastos
- Microdosis

ITINERARIO

8 a 9am: desayuno
9am a 1pm: temario 1
1 a 3pm: comida
3 a 7pm: elaboración de remedios
7 a 8pm: terminación de actividades, feedback
8 a 9pm: cena

QUINTA **SOL Y LUNA**
República de Cuba #5, Xochitepec, Morelos. Tel: 55 4383 7272 / 777 249 0294
talleres.quintasolyluna@gmail.com
www.quintasolyluna.com

QUINTA **SOL Y LUNA**

Día 3

CONTRUCCIÓN DE ESPIRAL DE HIERBAS MEDICINALES

Día de práctica y acercamiento a la agricultura orgánica en el cultivo, propagación, cuidado, cosecha y almacenamiento de las plantas medicinales, entrando en tema de ciclos lunares para la agricultura y cultivo de plantas compañeras. Se elabora una espiral de hierbas siguiendo el diseño de Permacultura.

- ¡Manos a la tierra!
- Análisis de ciclos lunares
- Control natural de plagas
- Plantas compañeras
- Aspectos de diseño

ITINERARIO

8 a 9am: desayuno
9am a 2pm: construcción de espiral de hierbas
2:30pm: conclusiones y despedida

Materiales para la realización del taller

Todos los materiales necesarios están incluidos.

QUINTA **SOL Y LUNA**
República de Cuba #5, Xochitepec, Morelos. Tel: 55 4383 7272 / 777 249 0294
talleres.quintasolyluna@gmail.com
www.quintasolyluna.com

QUINTA **SOL Y LUNA**

TALLERISTAS y CHEF

Alicia Grau Piana

Acupunturista, Médico Veterinario Zootecnista, Masajista y terapeuta Facial.

Elabora una amplia gama de productos naturales a base de plantas medicinales y es médico acupunturista, de ambos temas da activamente cursos, talleres y conferencias. Es amante de la Permacultura y el arte además de estar activa en el ámbito del bienestar animal

Cloe Varagnolo

Permacultora, temazcalera y músico.

Ha sido activa por 10 años en el ámbito de la Permacultura, organizando e impartiendo talleres, cursos y formaciones en toda la República. Ha integrado estas prácticas y visión en el cuidado de la salud integral y como estilo de vida.

Aura Delfin Chavez

Chef vegetariana y maestra de yoga,

Ha trabajado elaborando menús para distintos talleres de Permacultura y Alimentación vegetariana y operado restaurantes de comida vegetariana. Es maestra de yoga en Cuernavaca e imparte clases de distintos niveles así como formaciones.

QUINTA **SOL Y LUNA**
República de Cuba #5, Xochitepec, Morelos. Tel: 55 4383 7272 / 777 249 0294
talleres.quintasolyluna@gmail.com
www.quintasolyluna.com

QUINTA **SOL Y LUNA**

COMIDAS

Día 1

Cena

- Agua de sabor
- 3 sopes con frijol, queso, crema, lechuga y guisado: papas con champiñones, nopales con elote y
- Salsa
- Postre: plátano tabasco con crema de almendra, avena y coco
- Té de hierbas

Día 2

Desayuno

- Café y té
- Fruta: (papaya/melón/plátano) con granola
- Enchiladas verdes (3) de queso con calabazas con crema, queso, lechuga, jitomate
- Frijoles
- Salsa

Comida

- Agua de sabor
- Fajitas (nopal, pimiento, cebolla jitomate) con arroz
- Frijoles
- Tortillas
- Salsa
- Café
- Galletas

Cena

- Agua de sabor
- Tostadas de tinga de zanahoria con frijoles, crema queso y lechuga
- Salsa
- Postre: plátano tabasco con crema
- Té de hierbas

Día 3

Desayuno

- Café y té
- Fruta: (papaya/melón/plátano) con granola
- Chilaquiles con huevo, crema queso, lechuga cebolla
- Frijoles
- Salsa

QUINTA **SOL Y LUNA**
República de Cuba #5, Xochitepec, Morelos. Tel: 55 4383 7272 / 777 249 0294
talleres.quintasolyluna@gmail.com
www.quintasolyluna.com