



ANNA CERVASIO E ALESSANDRO CAPELLARO

Anno accademico 2024-2025

ERBE E SPEZIE DEL BENESSERE

1° INCONTRO 11 OTTOBRE 2024

Cosa c'è in cucina che ci fa bene e non ci abbiamo mai fatto caso

Andremo a conoscere le caratteristiche salutari di erbe e spezie comuni e meno comuni della nostra cucina, ad orientarci tra i loro aromi e vedremo i loro utilizzi per il benessere unitamente ad alcune ricette; verranno esaminate inoltre le proprietà sottili di erbe e spezie comunemente presenti in cucina, il loro utilizzo per il miglioramento della nostra vibrazione e la realizzazione di mix di erbe e spezie da utilizzare in bagni, incensi ed altre ricette energetiche

2° INCONTRO 04 Aprile 2025:

Conosciamo le erbe, nostre amiche

Si andranno a conoscere alcune tra le principali erbe officinali comunemente reperibili e spesso presenti nei nostri orti e giardini, si esamineranno le loro proprietà più comuni e si vedrà come creare il proprio giardino personale ed erbario entrando in sintonia con il mondo vegetale.