



CORSI BREVI, ESPERIENZE IMMERSIVE E WORKSHOP

Calendario gennaio - giugno 2020

*Per riscoprire l'abilità del fare con le proprie mani.
Per riconnettersi con sè e la natura*

**Info: 388 1996072 - lub@liberisogni.org - www.unilub.it
Le iscrizioni si chiudono una settimana prima. Posti limitati.**

RIMEDI NATURALI per piccoli disturbi dei bambini

30 €

Corso di mezza giornata

Sabato 18 gennaio 2020 | 9.30-12.30

Parco Ludico di Galbiate, via Bergamo 1 (LC)

Corso di avvicinamento e prima conoscenza di alcuni rimedi naturali per i disturbi più comuni nei bambini (otite, congiuntivite, mal di gola, raffreddamenti...).

Condotta da Sandra Cetto

Infermiera con specializzazione in assistenza pediatrica, terapeuta Shiatsu, operatrice olistica e ostetrica, da 35 anni assiste gravidanze e parti a domicilio, sostenendo le mamme nell'accudimento dei loro bimbi. Nel suo percorso professionale ha raccolto "saperi tradizionali" frutto di esperienze di Vita usando ciò che la Natura offre: es. acqua/ calore/ semi....rimedi naturali di piccoli disturbi, che sostengono la forza Vitale.



PANIFICAZIONE casalinga con LIEVITO MADRE

30 €

Corso di mezza giornata

Domenica 19 gennaio | 14.30-17.30

Parco Ludico di Galbiate, via Bergamo 1 (LC)

Scopriremo cos'è il lievito madre, come si produce e come si mantiene, le varietà di farine, i metodi e i trucchi da utilizzare per fare un pane buono in casa.

Passeremo poi con le mani in pasta.

Porterai a casa un ricettario, la pasta madre, un cestino con una pagnotta da cuocere e una pagnotta cotta.

Condotto da Adriano Del Mastro

Titolare del Forno Del Mastro a Monza (panificio attivo dagli anni '30), comincia la sua carriera a 18 anni inizia con l'esperienza presso lo chef stellato Niko Romito con cui si specializza nel settore della pasticceria e della Panificazione. L'amore per il pane, per le farine ma soprattutto per i grani antichi e la cultura del biologico lo porta a fare della panificazione il suo cavallo di battaglia.

<https://www.gamberorosso.it/notizie/pane-pizza-e-impasti-all-avanguardia-a-monza-il-forno-del-mastro-ed-era-pizza>

CESTERIA

60 €

Corso di una giornata

Domenica 9 febbraio 2020 | 9.30-13.00 14.30-18.00

Parco Ludico di Galbiate, via Bergamo 1 (LC)

Crea il tuo cesto personale in salice con la guida dell'esperto Claudio Mariani
Arriverai a fine giornata con un cesto realizzato che potrai portare a casa.

Condotto da Claudio Mariani, esperto cestaio.

Per vedere le sue creazioni: <https://www.pinterest.it/gerlamariani/claudio-mariani/>



GIOIELLI del BOSCO

35 €

Corso di mezza giornata

16 febbraio 2020 | 14.30 -17.30

Parco Ludico di Galbiate, via Bergamo 1 (LC)

A Febbraio, nel mese dedicato all'Amore, ci troveremo insieme per esprimere un Intento da affidare ad un Gri-gri, un gioiello amuleto che custodirà la tua promessa d'Amore...per te stesso, per un altro, per la natura. Non poniamo limiti all'Amore.

La designer Monica Rotta ti guiderà passo passo nella realizzazione del vostro gioiello da portare a casa.

Non servono competenze particolari, solo il desiderio di sperimentare qualcosa di nuovo e la voglia di manifestazione ed espressione di noi stessi.

Condotta da Monica Rotta

Dal 2005 lavora le argille polimeriche con cui realizza gioielli e quadri.

Ha esposto le sue opere in mostre, eventi culturali e al Macef (selezionata "Best Bijoux" nella categoria Golden Age).

I suoi lavori sono pubblicati su riviste di settore e di moda (VJewellery, Vogue Accessory, Daily Accessory , Focus).

Ha approfondito la sua conoscenza delle argille polimeriche frequentando workshops tenuti da artiste internazionali (Ronna Sarvas Weltman. Melanie West e Claire Maunsell).

Per vedere le sue creazioni: <http://tiny.cc/gzp8gz> / <http://tiny.cc/c0p8gz>

Cosa ci insegnano gli ANIMALI DEL BOSCO?

70 €

Esperienza immersiva all'interno del percorso [Natura Maestra di Vita](#)

Domenica 19 gennaio 2020 | 9.00-18.00

Monte di Brianza (LC)

Una giornata dedicata alla scoperta della fauna del bosco, piccoli e grandi animali che abitano il bosco e se ne prendono meticolosa cura. Esploreremo insieme ad esperti naturalisti gli animali dell'habitat acquatico e di quello terrestre, con uno sguardo teso a cogliere e mettere in luce connessioni e pattern delle strategie naturali di adattamento degli animali utili e di ispirazione anche per la nostra forma di vita. In chiusura è previsto un momento distensivo e di connessione silenziosa e profonda con la natura, attraverso un'esperienza di yoga nel bosco.



Programma

9-17 Incontro con la fauna acquatica, terrestre e con gli uccelli del bosco (Benedetta Barzagli, Comitato Bevere)

17-18 Sessione di yoga nel bosco (Chiara Pagano)

Il riparo nel bosco.

70 €

Laboratorio di auto-costruzione con materiali naturali

Esperienza immersiva all'interno del percorso [Natura Maestra di Vita](#)

Domenica 16 febbraio 2020 | 9.00-18.00

Monte di Brianza (LC)

Una giornata per riprendersi spazi e tempi per l'autocostruzione, riabilitando l'intelligenza delle mani. In gruppo avvieremo piccoli cantieri di auto-costruzione con materiali naturali, dando forma insieme ad un manufatto utile per i campi nel bosco (riparo, capanna...)

Programma

9-18 Laboratorio di auto-costruzione (Michele Folla e Simone Masdea)

Incontro con la saggezza del bosco.

Un percorso di consapevolezza ispirato all'Ecopsicologia.

70 €

Esperienza immersiva all'interno del percorso [Natura Maestra di Vita](#)

Domenica 15 marzo 2020 | 9.00-18.00

Monte di Brianza (LC)

Una giornata dedicata all'ecopsicologia: un percorso di ampliamento della consapevolezza che coinvolge corpo, mente e cuore per ritrovare una più profonda relazione Essere Umano-Natura. L'ecopsicologia ha un approccio transdisciplinare, ci accompagna a conoscere meglio noi stessi, grazie all'incontro con la Natura, e risveglia coscienza ecologica espandendo il nostro senso di identità. Attraverso giochi, incontri con nuove idee emergenti e pratiche di mindfulness in natura, attiveremo l'innata biofilia e svilupperemo una maggior consapevolezza, personale ed ecologica.

Programma

9-13 Incontro Io-Tu con la Natura – Saluto al Genius Loci – Percorso sensoriale (Marcella



Danon)

14-18 Meditazione camminata – Dialogo col mondo fuori, dialogo col mondo dentro – Green Mindfulness (Marcella Danon)

Le erbe selvatiche e il loro utilizzo ad uso alimentare e in ambito terapeutico.

70 €

Esperienza immersiva all'interno del percorso [Natura Maestra di Vita](#)

Domenica 18 aprile | 9.00-18.00

Monte di Brianza (LC)

Una giornata esperienziale sulle erbe selvatiche e sul loro utilizzo in cucina e in ambito terapeutico; approfondiremo la conoscenza delle erbe con un laboratorio di cucina ispirato all'alimentazione naturale e stagionale e con un laboratorio di utilizzo delle erbe per preparare rimedi naturali di sostegno per il nostro benessere e la cura personale

Programma

9-13 Laboratorio di fito-preparazione

14-18 Laboratorio di auto-produzione di una trasformazione ad uso alimentare utilizzando le erbe selvatiche (Daniele Engaddi).

Il bosco dentro di noi, il bosco fuori di noi.

Laboratorio artistico-espressivo sulla relazione con il bosco.

140 €

Workshop intensivo all'interno del percorso [Natura Maestra di Vita](#)

9 e 10 maggio 2020 | 9.00 - 18.00

Monte di Brianza (LC)

Un modulo intensivo due giorni dedicato a un percorso artistico-espressivo nel bosco, in cui attraverso l'attivazione sensoriale e l'utilizzo di strumenti narrativi si porteranno a emersione valori, vissuti e significati sul senso della selvatichezza e sul legame originario con la natura. In un secondo momento a partire dai valori e vissuti emersi e condivisi, si svilupperà un percorso ispirato alla land-art di progettazione comune e realizzazione partecipata di un'opera di gruppo. Durante il percorso intensivo verranno introdotti momenti distensivi di connessione con la natura ispirati allo yoga.

Programma

9 maggio 2020



9-13 Laboratorio di storytelling e narrazione (Beatrice Coppi, Claudia Ferraroli, Michele Folla)

14-16 Riflessione su significati emersi e avvio processo di progettazione comune (Beatrice Coppi, Claudia Ferraroli, Michele Folla)

17-18 Yoga nel bosco (Chiara Pagano)

10 maggio 2020

9-13 Finalizzazione della progettazione comune e avvio processo di realizzazione partecipata (Beatrice Coppi, Michele Folla)

14-16 Realizzazione dell'opera e presentazione della stessa (Beatrice Coppi, Michele Folla)

17-18 Meditazione camminata nel bosco (Chiara Pagano)

PERCORSO ARTISTICO

..... €

Più incontri

Domenica 9 febbraio 2020 | 9.30-13.00 14.30-18.00

Olginate (LC)

.....