

Πρόγραμμα δια ζώσης σεμιναρίων 2023-2024

Τα παρακάτω σεμινάρια γίνονται στο εργαστήριο μας,
το ΒΑΛΣΑΜΟ, Ωρίωνος 31, Χαλκίδα
εκτός των σεμιναρίων συλλογής βοτάνων που θα γίνουν έξω στη φύση.

Για πληροφορίες και συμμετοχές, ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ επικοινωνήστε μαζί μας στο
τηλέφωνο 22210-86374 και 6972697236 καθημερινά 10.00-14.00.

Μαρία Σκαρλή

◆ Σάββατο 30/09/23 ώρα: 10.00-15.30

Αναγνώριση και συλλογή βοτάνων και καρπών του φθινοπώρου (κυνόροδο, κράταιγος, μαραθόσπορος, βάτος, κιχώριο, κοριζάρι, λυγαριά κ.α.).

Αυτό το πρωινό θα βγούμε έξω στη φύση να δούμε τα φθινοπωρινά βότανα και τους καρπούς που με τις βιταμίνες τους μας θωρακίζουν για το χειμώνα. Θα μάθουμε να συλλέγουμε σωστά τα βότανα της εποχής και θα κουβεντιάσουμε για τις δράσεις, τις ιδιότητες τους, τις παρασκευές και τα σκευάσματα που μπορούμε να κάνουμε με αυτά. Κόστος: 35 ευρώ

◆ Τετάρτη 11/10/23 ώρα: 17.30-20.30

Παρασκευές βοτανικών εκχυλισμάτων, βαμμάτων και βοτανόλαδων.

Σε αυτό το σεμινάριο θα ασχοληθούμε με τη βάση της βοτανοθεραπείας, τη βάση των γνώσεων για τα υπόλοιπα σεμινάρια. Θα μάθουμε να παρασκευάζουμε σωστά εκχυλίσματα βοτάνων σε νερό (έγχυμα, αφέψημα, έμβρεγμα κ.α.), σε λάδι (βοτανόλαδα) και σε αλκοόλ (παραδοσιακά και φαρμακευτικά βάμματα βοτάνων), τα οποία συγκεντρώνουν την ουσία και τη δύναμη των φυτών.

Μαθαίνοντας να φτιάχνουμε τα βάμματα και τα λάδια μας, μπορούμε με κοινά βότανα που συνήθως έχουμε στο σπίτι μας, λίγο ελαιόλαδο και λίγο τσίπουρο να ετοιμάσουμε τα γιατρικά μας για να έχουμε υγεία όλο το χρόνο αλλά και τα μοσχομυρωδάτα και πολύ αποτελεσματικά καλλυντικά μας. Κόστος: 30 ευρώ

◆ Τετάρτη 18/10/23 ώρα: 17.30-20.30

Φθινοπωρινή ενδυνάμωση:

- Πλούσιο πρόγραμμα διατροφής για υγεία και ενδυνάμωση την περίοδο του χειμώνα.
- Θεραπευτικό πρόγραμμα διατροφής για μεγάλο φάσμα παθήσεων.
- Ανοσοενισχυτικοί, πολυβιταμινούχοι και θεραπευτικοί χυμοί (με ένα ποτήρι χυμό κάθε πρωί λαμβάνουμε όλες τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειαζόμαστε).
- Ανοσοενισχυτικά και πολυβιταμινούχα ροφήματα βοτάνων για πρόληψη αλλά και θεραπεία.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 25/10/23 ώρα: 16.00-21.30**

Παραδοσιακές βεντούζες... άμεση θεραπεία και αποτοξίνωση.

Σεμινάριο εκμάθησης παραδοσιακών βεντουζών σε όλο το σώμα. Ενδείξεις: Κρυολόγημα, γρίπη, βρογχίτιδα, βήχας, άσθμα, αρθριτικά, οσφυαλγία, πόνος, τοξίνωση του οργανισμού, χαμηλό ανοσοποιητικό, τοπικό πάχος, κυτταρίτιδα κ.α. Κόστος: 35 ευρώ

◆ **Τετάρτη 01/11/23 ώρα: 17.30-20.30**

Σπιτικά θεραπευτικά σιρόπια βοτάνων:

- Σιρόπια βοτάνων με μέλι και σιρόπια βοτάνων με ζάχαρη
- Σιρόπια βοτάνων με πετιμέζι και σιρόπια χωρίς βράσιμο
- Παραδοσιακά σιρόπια
- Σιρόπια δυναμωτικά (ενδυνάμωση ανοσοποιητικού, VIT C)
- Σιρόπια αναπνευστικού (πονόλαιμος, βήχας, βρογχίτιδα, άσθμα, μπούκωμα, κουρασμένοι πνεύμονες) Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 08/11/23 ώρα: 17.30-20.30**

Φυσική θεραπευτική για βρέφη και παιδιά:

Αυτό το απόγευμα θα κουβεντιάσουμε για τη φροντίδα των παιδιών μας με τη βοήθεια της Μάνας Φύσης! Θα πάρουμε βασικές γνώσεις, συνταγές και δοσολογίες για τη χρήση των βοτάνων, των αιθερίων ελαίων και της διατροφής ως θεραπευτικά μέσα για να μεγαλώσουμε με υγεία τα παιδιά μας. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 15/11/23 ώρα: 17.30-20.30**

Παρασκευή κηραλοιφών, λιπαρών κρεμών και cold creams.

Σε αυτό το μάθημα θα παρασκευάσουμε θεραπευτικές κηραλοιφές, λιπαρές κρέμες και cold creams (πολύ ενυδατικές, αντιγηραντικές, καλλυντικές κρέμες). Θα ...μαγειρέψουμε παλιές παραδοσιακές συνταγές με λίγες σταγόνες νέας γνώσης για να φτιάξουμε τα σπιτικά καλλυντικά μας αλλά και τα θεραπευτικά μας σκευάσματα.

- Παρασκευή κηραλοιφής «μικρό φαρμακείο» (συνταγή – πανάκεια για όλες τις παθήσεις).
- Παρασκευή κηραλοιφών για ξηροδερμία, έκζεμα, ψωρίαση, μύκητες, έρπη, μολύνσεις, μυϊκούς πόνους κ.α.)
- Παρασκευή καλλυντικής κρέμας προσώπου με κερί μέλισσας, φυτικά λάδια, ανθόνερα, βάμματα βοτάνων και αιθέρια έλαια (cold cream) για μέγιστη ενυδάτωση, ανάπλαση, σύσφιξη και αντιγήρανση. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 22/11/23 ώρα: 17.30-20.30**

Παρασκευή μη λιπαρών υδατικών καλλυντικών κρεμών και γαλακτωμάτων.

Θα παρασκευάσουμε μη λιπαρές κρέμες προσώπου (με φυτικό γαλακτωματοποιητή), αντιρυτιδικές, αναπλαστικές, συσφικτικές, καθαριστικές και ενυδατικές. Συνταγές από το φαρμακείο της φύσης με άμεσα αποτελέσματα και θεαματική δράση στην επιδερμίδα.. Ακόμα θα φτιάξουμε συνταγές για ντεμακιγιάζ, λοσιόν προσώπου και ειδικές θεραπείες (πανάδες, ευρυαγγείες, ακμή κ.α.). Τέλος θα παρασκευάσουμε υδατικές κρέμες για το σώμα με υπέροχα αρώματα. Θα μάθετε μόνοι σας να φτιάχνετε τα καλλυντικά σας με αγνά λάδια, βότανα, ανθόνερα, βάμματα βοτάνων και αιθέρια έλαια. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 29/11/23 ώρα: 16.00-21.30**

Δύο σεμινάρια μαζί:

Όλα για τα στερεά σαπουνία!

- Παρασκευή λευκού και πράσινου σαπουνιού ελαιόλαδου

Ελάτε να μνηθείτε στα μαγικά μονοπάτια της παρασκευής σαπουνιού. Πώς από το λάδι που σας περισσεύει στο σπίτι μπορείτε μόνοι σας να φτιάξετε ένα μοσχομυρωδάτο σαπουνάκι που κρατάει μέσα του όλη την ελληνική παράδοση και υγεία.

- Παρασκευή σαπουνιού με πλούσιο αφρό, φυσικά χρώματα και αιθέρια έλαια.

Σε αυτή την ενότητα θα φτιάξουμε σαπουνία με πλούσιο αφρό, χρώματα και αρώματα... Όλα φυσικά εννοείται! Πώς από τα λάδια που σας περισσεύουν στο σπίτι μπορείτε να φτιάξετε μοσχομυρωδάτα σαπουνία με ευεργετικές ιδιότητες. Κόστος: 50 ευρώ

◆ **Τετάρτη 06/12/23 ώρα: 17.30-20.30**

Παρασκευή υγρού σαπουνιού, αφρόλουτρου, σαμπουάν, απορρυπαντικού πλυντηρίου, απορρυπαντικού γενικής χρήσης.

Ελάτε να μνηθείτε στα μαγικά μονοπάτια της παρασκευής υγρού σαπουνιού. Αυτή την εβδομάδα θα μάθουμε να φτιάχνουμε υγρά καθαριστικά για το σπίτι μας, για τα ρούχα μας αλλά και για εμάς τους ίδιους. Θα παρασκευάσουμε υπέροχα σαμπουάν για όλους τους τύπους, τα προβλήματα των μαλλιών και πολύ ενυδατικά αφρόλουτρα με αιθέρια έλαια.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 13/12/23 ώρα: 17.30-20.30**

Χειμερινά μπαχαρικά... το φάρμακό μας στην κουζίνα μας!

Παρασκευή θερμαντικών αλοιφών, θερμαντικών λαδιών. Θεραπευτικές χειμωνιάτικες συνταγές.

Σε αυτό το σεμινάριο θα ασχοληθούμε με την πιπερόριζα, το πιπέρι καγιέν, την κανέλα, το μαύρο πιπέρι, το γαρύφαλλο, το κύμινο, το μοσχοκάρυδο και άλλα μπαχαρικά που όλοι γνωρίζουμε και χρησιμοποιούμε.

Θα κουβεντιάσουμε για αυτά και για τις χίλιες χρήσεις τους ως θεραπευτικά μέσα. Μας ζεσταίνουν, μας δυναμώνουν, έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη, αντιθρομβωτική και αντικαρκινική δράση, είναι κατά της αρθρίτιδας και των πόνων, των ιώσεων και πολλών ακόμα παθήσεων. Θα μάθουμε να τα χρησιμοποιούμε σωστά και με τις κατάλληλες συνταγές ώστε να έχουμε υγεία όλο το χρόνο!

- Παρασκευή θερμαντικών κηραλοιφών για κρυολογήματα και μυϊκούς πόνους
- Συνταγές αλοιφών, λαδιών και σκευασμάτων για μπούκωμα, πονόλαιμο, πόνο στα κόκκαλα, ωτίτιδα, ιγμορίτιδα, πυρετό κ.α.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 20/12/23 ώρα: 17.30-20.30**

Νότες αιθερίων ελαίων – Εισαγωγή στην παρασκευή αρωμάτων.

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθουμε να φτιάχνουμε μόνοι μας κολόνιες, αρώματα και αρωματικά νερά.

- Νότες: Διαχωρισμός των αιθερίων ελαίων. Πίνακες για σωστά αρωματικά μίγματα ώστε να αναδεικνύονται τα αρώματά τους αλλά και οι ιδιότητές τους.
- Εισαγωγή στην παρασκευή αρωμάτων (αρωματοποιία).
- Συνταγές για κολόνιες και αρώματα για άντρες, γυναίκες, παιδιά, ερωτικά μίγματα, θεραπευτικές μυρωδιές.
- Παρασκευή αρώματος με απλά αιθέρια έλαια και ανάλυση αυτής της υπέροχης αίσθησης... της μυρωδιάς.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 10/01/23 ώρα: 17.30-20.30**

Παρασκευές φυτικών καλλυντικών και συνταγές για:

- Μάσκες μαλλιών με καινούριο γαλακτωματοποιητή ειδικό για τα μαλλιά.
- Μαλακτικές κρέμες μαλλιών με γαλακτωματοποιητή για μεταξένια υφή και δυνατά μαλλιά.
- Μαλακτικά νερά μαλλιών.
- Οδοντόκρεμες.
- Αποσμητικά (υγρά, κρεμώδη, λιπαρά).
- Peeling προσώπου, σώματος.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 17/01/24 ώρα: 17.30-20.30**

Serum προσώπου

Σε αυτό το σεμινάριο θα αναλύσουμε τα πάντα για τις εντατικές θεραπείες προσώπου:

- Ανάπλαση, αντιγήρανση, ενυδάτωση, σύσφιξη προσώπου με άμεσα αποτελέσματα.
- Λιπαροί οροί προσώπου.
- Serum σε μορφή ζελέ ή κρεμοζελέ για μέγιστη απορρόφηση.
- Υγροί οροί προσώπου πριν το μακιγιάζ ή την κρέμα ημέρας.
- Συνδυασμοί ισχυρών βοτάνων που τα μίγματα τους μεταμορφώνουν την επιδερμίδα.
- Πολυβιταμινούχα serum.
- Μίγματα αιθερίων ελαίων για αναγέννηση κυττάρων.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 24/01/24 ώρα: 16.00-21.00**

Δύο σεμινάρια μαζί:

Αισθητική αρωματοθεραπεία-Λάδια βάσεις. Σώμα-Αιθέρια έλαια, συνταγές.

- Λάδια βάσεις (αμυγδαλέλαιο, λάδι αβοκάντο, λάδι καρύδας, βερυκοκέλαιο, σιτέλαιο, λάδι jojoba κ.α.). Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες.
- Δυνατές συνταγές για αποτοξίνωση, κατά της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους με αιθέρια έλαια και λάδια βοτάνων.
- Συνταγές για βαθειά ενυδάτωση και αντιγήρανση του σώματος.
- Συνταγές για μολύνσεις και μύκητες νυχιών αλλά και για την ενδυνάμωση τους.

Αισθητική αρωματοθεραπεία. Πρόσωπο. Αιθέρια έλαια, συνταγές.

- Αιθέρια έλαια για ενυδάτωση, αντιγήρανση, ανάπλαση και σύσφιξη προσώπου, ματιών και χειλιών.
- Ειδικές θεραπείες για: ευρυαγγείες, πανάδες, μαύρους πόρους, σπυράκια, ακμή, μαύρους κύκλους, σακούλες κάτω από τα μάτια.
- Συνταγές για το λαιμό και την περιοχή πάνω από το στήθος.
- Ειδικές θεραπείες.

Κόστος: 45 ευρώ

◆ **Τετάρτη 31/01/24 ώρα: 16.30-21.00**

Δυο μαθήματα μαζί:

Αρωματοθεραπεία

Από σήμερα και στα επόμενα μαθήματα των αιθερίων ελαίων θα προσπαθήσω να σας μεταδώσω τη μεγάλη μου αγάπη για τις ευωδιές.

Αιθέρια έλαια... μαγικές ενώσεις που θεραπεύουν το σώμα και το νου, αποτοξινώνουν, ομορφαίνουν την επιδερμίδα, δυναμώνουν το ανοσοποιητικό και εδραιώνουν την υγεία! Περιέχουν ενώσεις με πολύ ισχυρές θεραπευτικές δράσεις (αντικές, αντισηπτικές, αντιμικροβιακές, επουλωτικές, αντιοξειδωτικές κ.α.).

Θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα αιθέρια έλαια με σεβασμό, στην καθημερινότητά μας. Επαλείψεις, μασάζ, τοπικές εφαρμογές, εισπνοές, εσωτερικές λήψεις, δημιουργία σπιτικού φαρμακείου και θεραπευτικών σκευασμάτων και πολλές ακόμα εφαρμογές. Θα μάθουμε πώς μπορούμε να φτιάχνουμε τα πολύ αποτελεσματικά σπιτικά γιατρικά μας αλλά και τα δικά μας καλλυντικά.

Ένας καινούριος μυρωδάτος κόσμος ξεδιπλώνεται μπροστά μας καθώς το φαρμακείο της φύσης συγκεντρώνεται στο ντουλάπι μας...

Αιθέρια έλαια: Λεβάντα, Tea tree, Γεράνιο

Το βασικό φαρμακείο των αιθερίων ελαίων!!! Θα μάθουμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα παραπάνω θαυματουργά αιθέρια έλαια για σχεδόν όλες τις παθήσεις. Θα γνωρίσουμε τις δράσεις, τις χρήσεις και τις χίλιες ιδιότητες τους. Τα αποτελέσματα τους είναι θεαματικά και άμεσα!

Αιθέρια έλαια: Ευκάλυπτος, Μέντα, Λεμόνι, Βασιλικός

Μετά τη γνωριμία με τη λεβάντα, το γεράνιο και το tea tree που είναι πολύ δυνατά στηρίγματα για την υγεία μας προχωράμε στην ανάλυση τεσσάρων ακόμη αιθερίων ελαίων στοχεύοντας στους πνεύμονες αλλά και σε πολλές άλλες παθήσεις για να ολοκληρώσουμε το φαρμακείο των αιθερίων ελαίων. Κόστος: 45 ευρώ

◆ **Τετάρτη 07/02/24 ώρα: 17.30-20.30**

Ανθόνερα...η ομοιοπαθητική της αρωματοθεραπείας.

Σ' αυτό το σεμινάριο θα κουβεντιάσουμε για τα ανθόνερα-hydrosols(λεβάντα, δεντρολίβανο, δάφνη, μελισσόχορτο, λεμόνι, πορτοκάλι, τριαντάφυλλο κ.α.). Τα ανθόνερα έχουν όλες τις ιδιότητες των αιθερίων ελαίων αλλά είναι εντελώς ακίνδυνα και θα μάθουμε πως μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε... παντού. Σε όλα μας τα καλλυντικά, τα θεραπευτικά σκευάσματα, τα σαπούνια μας, στα ροφήματα μας και στο νερό που πίνουμε. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 14/02/24 ώρα: 17.30-20.30**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Άρκευθος, Γιασεμί, Γκρέιπφρουτ, Δάφνη, Δεντρολίβανο, Ελίχρυσος, Θυμάρι.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 21/02/24 ώρα: 17.30-20.30**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Κανέλα, Καροτόσπορος, Κέδρος, Κυπαρίσσι, Λιβάνι, Μαστίχα, Μαραθόσπορος.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 28/02/24 ώρα: 17.30-20.30**

Αρωματοθεραπεία:

Αιθέρια έλαια: Μελισσόχορτο, Μύρο, Neroli, Παλμαρόζα, Περγαμόντο, Ρίγανη, Ροδόξυλο.

Δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 06/03/24 ώρα: 17.30-20.30**

Ανοιξιιάτικη αποτοξίνωση

- Αποτοξινωτικό πρόγραμμα διατροφής για υγεία αλλά και για χάσιμο βάρους
- Αποτοξινωτικά, αδυνατιστικά και θεραπευτικά ροφήματα
- Συνταγές detox, για κυτταρίτιδα και τοπικό πάχος
- Συνταγές για peeling και μάσκες αργίλου

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 13/03/24 ώρα: 17.30-20.30**

ΟΜΟΡΦΟ ΣΩΜΑ – Ενυδάτωση, αδυνάτισμα, κυτταρίτιδα, τοπικό πάχος

Σε αυτή την ενότητα θα ασχοληθούμε με το «Όμορφο Σώμα» μας. Θα κουβεντιάσουμε και θα αναλύσουμε

βότανα, συνταγές και μεθόδους για μέγιστη ενυδάτωση, ελαστικότητα, αδυνάτισμα, ραγάδες, κυτταρίτιδα και τοπικό πάχος.

- Συνταγές αλοιφών, κρεμών και λαδιών σώματος για μέγιστη ενυδάτωση και θρέψη
- Διατροφικά προγράμματα για κάψιμο λίπους
- Βότανα για αδυνάτισμα, αποτοξίνωση, κυτταρίτιδα, σπλαχνικό λίπος και τοπικό πάχος
- Δυνατές βοτανικές συνταγές με λάδια, ανθόνερα, βάμματα και αιθέρια έλαια για άμεσα και θεαματικά αποτελέσματα (λοσιόν, αλοιφές, κρέμες, λάδια, ζελέ και κρεμοζελέ)
- Ολιστικό πρόγραμμα κατά της κυτταρίτιδας

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 20/03/24 ώρα: 17.30-20.30**

Εισαγωγή στη βοτανοθεραπεία:

Οι απαντήσεις και οι λύσεις για την υγεία μας βρίσκονται στη Φύση, αφού Φύση είμαστε και εμείς οι άνθρωποι. Μας γέννησε, μας γεννάει ακόμα. Έχει τα ελιξήρια για τη ζωή και για την θωράκιση του σώματος και του πνεύματος μας.

Σήμερα ίσως περισσότερο από ποτέ έχουμε απομακρυνθεί από αυτή την αλήθεια και ζούμε μακριά από τη μητέρα μας τη Γη, μακριά από την ίδια μας τη Φύση. Σας προσκαλώ λοιπόν να θυμηθούμε ξανά πως η πρόληψη και η θεραπεία δηλαδή η προσωπική μας υγεία μπορεί να υπάρξει μέσω της άφοβης σκέψης, της φυσικής θεραπευτικής και της ισορροπημένης διατροφής.

Σε αυτή τη σειρά μαθημάτων θα αναλύσουμε τα βότανα. Αυτά που υπάρχουν γύρω μας, στον αγρό, στο βουνό, ακόμα και στην αυλή μας. Το βοτάνι που μας χρειάζεται βρίσκεται ακριβώς έξω από την πόρτα μας και περιμένει να το δούμε. Ίσως στη γλάστρα στο μπαλκόνι μας...

Θα κουβεντιάσουμε λοιπόν για 60 βασικά βότανα που δυναμώνουν, προλαμβάνουν αλλά και θεραπεύουν. Ροφήματα, εκχυλίσματα, μαντζούνια και πρακτικές με πάρα πολλές δράσεις που γνωρίζοντας τα και χρησιμοποιώντας τα θα έχουμε υγεία στο σώμα και στο νου.

Βότανα: Πρόπολη, Αλόη, Αλχημύλλη, Άρνικα, Αχίλλεια.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 27/03/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Βάλσαμο, Γαϊδουράγκαθο Δεντρολίβανο, Δυόσμος, Εκουιζέτο, Επιλόβιο.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Σάββατο 30/03/24 ώρα: 09.30-15.30**

Αναγνώριση και συλλογή ανοιξιότικων αποτοξινωτικών βοτάνων (καλέντουλα, αστράκι, τσουκνίδα, ταραξάκο, γάλιο, λάμιο, κ.α.).

Αυτό το πρωινό θα βγούμε έξω στη φύση να δούμε τα ανοιξιότικα βότανα και να γιορτάσουμε την Άνοιξη. Θα μάθουμε να συλλέγουμε σωστά τα βότανα της εποχής και θα κουβεντιάσουμε πώς αυτά μας αποτοξινώνουν και μας καθαρίζουν. Κόστος: 35 ευρώ

◆ **Τετάρτη 03/04/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Εχινάκεια, Θυμάρι, Ινούλα, Καλέντουλα, Κιχώριο, Κολλιτσίδα (Γάλιο).

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Δευτέρα 08/04/24 ώρα: 17.30-21.00**

Cannabis sativa, Cannabis indica, CBD, THC

Σε αυτό το σεμινάριο θα αναλύσουμε την κάνναβη. Το ιερό φυτό που θεραπεύει. Πανάκεια, δύναμη, υγεία!

- Ιδιότητες, δράσεις, χρήσεις, συνταγές.
- Παρασκευές λαδιών, βαμμάτων και συμπυκνωμάτων.
- Δοσολογίες για κάθε πάθηση. Πρόληψη και θεραπεία.

Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 10/04/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Κράταιγος, Κουρκουμάς, Κυνόροδο, Κίστος (Λαδανιά), Λιναρόσπορος, Λουίζα.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 17/04/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Λυγαριά, Μαντζουράνα, Μολόχα, Μαραθόσπορος, Μελισσόχορτο, Μέντα.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 24/04/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Μαστίχα, Μυρτιά, Πεντάνευρο, Πριμούλα, Πιπερόριζα, Ρίγανη.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Δευτέρα 29/04/24 ώρα: 17.30-20.30**

Παρασκευή αντηλιακών σκευασμάτων, after sun και εντομοαπωθητικών.

Παρασκευές αντηλιακών σκευασμάτων: λάδια, αιθέρια έλαια, κρέμες, ζελέ, κρεμοζελέ, γαλακτώματα και συνταγές για βρέφη, παιδιά και ενήλικες με αντηλιακή δράση αλλά και after sun και εντομοαπωθητικά.

Τα αντηλιακά σκευάσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι βαριά χημικά σκευάσματα που επιβαρύνουν τον οργανισμό μας και βλάπτουν την υγεία μας.

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθουμε πώς με απλά υλικά μπορούμε να φτιάχνουμε τα δικά μας αντηλιακά, ενυδατικά, αντιγηραντικά προϊόντα που θρέφουν την επιδερμίδα μας και μας προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

- Συνταγές αντηλιακών κρεμών με γαλακτωματοποιητές, με κερί και cold creams.
- Παρασκευές αντηλιακών λαδιών μαυρίσματος.
- Παρασκευές προϊόντων για μετά τον ήλιο.
- Παρασκευές εντομοαπωθητικών κρεμών, λαδιών και λοσιόν. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 15/05/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Ροδιόλα, Σαμπούκος, Σύμφυτο, Τζίνσενγκ, Τίλιο, Τσουκνίδα.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 22/05/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Τσάι βουνού, Τσάι πράσινο, Ταραξάκο, Τριβόλι, Υσσωπος, Φασκόμηλο.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Τετάρτη 29/05/24 ώρα: 17.30-20.30**

Βότανα: Χαμομήλι, Χρυσόβεργα, Gingo biloba.

Ανάλυση, δράσεις, χρήσεις, ιδιότητες, συνταγές, δοσολογίες και σκευάσματα με τα παραπάνω βότανα και:

Λήψη ιστορικού ασθενούς

Πώς παίρνουμε το ιστορικό του ασθενούς κατά τη φυσική θεραπευτική; Τι ταιριάζει στην περίπτωση του κάθε ατόμου με βάση τις διατροφικές και κοινωνικές συνήθειες του; Με τι σχετίζονται οι ασθένειες και πώς τις αντιμετωπίζουμε; Σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευτή-θεραπευόμενου. Κόστος: 30 ευρώ

◆ **Σάββατο 01/06/24 ώρα: 9.00-15.30**

Αναγνώριση και συλλογή καλοκαιρινών βοτάνων (βάλσαμο, εκουιζέτο, λαδανιά, κυπαρισσάκι, βήχιο, βερμπάσκο, καρυδιά, άκανθος, αδιάντο κ.α.).

Αυτό το πρωινό θα βγούμε έξω στη φύση, κάτω από το ζεστό, καλοκαιρινό ήλιο για να αναγνωρίσουμε τα δυνατά βότανα του καλοκαιριού. Θα μάθουμε να τα συλλέγουμε σωστά και θα κουβεντιάσουμε πώς αυτά μας θεραπεύουν και μας δυναμώνουν με τη θέρμη τους, τις κρύες μέρες του χειμώνα. Κόστος: 35 ευρώ