



Curso de Plantas Medicinales en Pirineos

Con alojamiento en Balneario, Yoga y Meditación

Para aprender y disfrutar en plena naturaleza

y armonizar cuerpo, mente y espíritu.

Plantas Medicinales

Guías botánicas, reconocimiento de Plantas y clases de Plantas Medicinales en área del Pirineo de Benasque.

Visita Museo de las Trementineiras y Guías botánicas en aérea de la montaña de Tuixent

Aprenderemos a reconocer plantas únicas que necesitan de condiciones especiales de luz, altura y aguas vivas: como la Genciana, la Carlina Angélica o el Epilobio y muchas más. Así mismo los usos medicinales y aplicaciones de cada una de ellas.

Primero estaremos en el Pirineo Aragónes y el viernes partiremos hacia el Pirineo de Lérida a visitar el peculiar pueblo de Tuixent.



Tuixent, un pueblo dedicado a homenajear a estas valientes mujeres y sus conocimientos en Plantas Medicinales con un museo muy especial y un cuidado jardín botánico.

Las Trementineiras fueron mujeres que por toda la zona del Pirineo se dedicaban a la extracción de la trementina y otros preparados con plantas medicinales viajando por todo el pirineo hasta la costa llevando sus remedios y conocimientos en un tiempo en el que no era habitual el que la mujer viajara sola. Una zona muy rica en plantas medicinales y aromáticas donde podremos ver plantas no muy habituales como el Hisopo y la Ajedrea.

Tenemos la suerte de Albergarnos en una casa rural donde quien la regenta es un experto conocedor de los remedios tradicionales de la trementina y colaborador en el jardín botánico de Tuixent, además de ofrecernos para comer productos de su huerta.

Las guías y recorridos botánicos se llevarán a cabo en las mañanas tras la clase de yoga y el desayuno hasta la hora de la comida.

Para las clases botánicas es necesario traer una carpeta de cartón con gomas de tamaño folio para guardar algunas muestras de plantas entre papel periódico. Libreta para tomar notas. Podaderas pequeñas y una lupa. Ropa y calzado cómodos, gorra, cámara de fotos.

Se enviarán vía mail los apuntes de Plantas Medicinales en formato pdf a los alumnos inscritos al curso antes del comienzo del mismo.

El Balneario de Benasque

Es el Balneario situado a más altura de toda España, recuerda a un refugio de montaña, austero aunque también acogedor y familiar. El lujo de este balneario son sus aguas, directamente llegan de cuatro manantiales diferentes surgidos de las montañas. Las aguas de este balneario son de las pocas que no son tratadas con antisépticos ni productos químicos, dado a que sus instalaciones no acogen a un público masivo. Esto permite disfrutar de estas aguas con toda su vitalidad y fuerza curativa.



Los baños se realizarán por la tarde tras el descanso de la comida y antes de la meditación. Para los baños llevar gorro, chanclas y albornoz.

Clases de Yoga

Junto con Palmira Pozuelo, realizaremos el presente Curso de Plantas Medicinales en Pirineos. A lo largo de su duración realizaremos prácticas de Hatha yoga, yoga físico, por las mañanas, con la idea de estirarnos y preparar el cuerpo y la mente para un nuevo día lleno de actividad e ilusión. Así mismo, aprovechando el entorno natural de Pirineos realizaremos una suave pero efectiva práctica de pranayama.

Material necesario: ropa cómoda, esterilla, pequeña manta para arroparte en las relajaciones.

Meditación

Ya por la tarde, antes de la cena, y tras los baños, finalizaremos la jornada con una pequeña práctica de meditación guiada por Emilio J. Gómez, también profesor de Yoga. De esta forma cerraremos nuestra jornada integrando todo lo aprendido durante el día, teniendo la oportunidad de reconectar con nuestro ser a través de un breve tiempo de quietud y silencio. Material necesario: Cojín de Meditación, mantón de meditación (si se tienen)

Fechas:

Del 1 al 7 de Julio de 2019

5 días en el Balneario de Benasque y 2 en Tuixent

Visitando el Museo de las Trementineiras

Reservas y precios:

250 euros para reserva de plaza

730 euros en el Balneario de Benasque

Descuentos:

10% por pronto pago: Reservas antes del 10 de junio

10% por pareja

Ingreso reserva en cuenta bancaria: Palmira Pozuelo Herguido

Triodos Bank (ES14 1491 0001 26 2090471828)

Incluye: alojamiento en Balneario de Benasque (Baños de Benasque y casa rural de Tuixent (Cal Farragetes).

Baños termales en estancia en Balneario de Benasque

Alojamiento en Casa rural Cal Farraguetes (Tuixent)

Alojamiento en régimen de media pensión: desayuno y cena en ambos lugares. La comida: se come tras las guías botánicas llevando un picnic en uno de los días (nos lo preparan en el balneario, incluido en el precio) el resto de días en restaurantes cercanos a la zona botánica a visitar (por cuenta de cada uno).

Clases, apuntes y guías de Plantas Medicinales, Entrada al Museo de las Trementineiras y al Jardín botánico de Tuixent.

Clase de yoga y meditación.

Horarios: Yoga 8,30 Desayuno 10 h. Guías y clases botánicas de 10,30 hasta hora comida 14,30 o 15 horas. 16,30- 17 h Regreso balneario Descanso y baño. Meditación 8,30, Cena 21 horas.



Profesorado:

Clases de Plantas Medicinales y guías botánicas: Palmira Pozuelo

Clases de Yoga: Natalia López

Meditación: Emilio J. Gómez



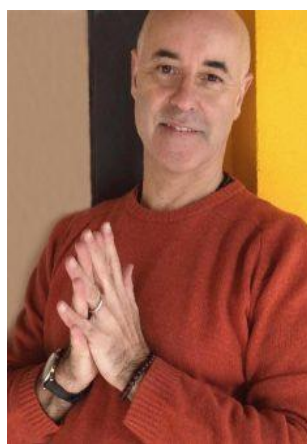
Palmira Pozuelo

(Farmacéutica Herbalista)

Farmacéutica y Naturópata, especialista en Fitoterapia, Aromaterapia, Cosmética Natural Nutrición Celular y Dietética, con un amplio bagaje y formación en el campo de la Medicina Natural, especialmente en el campo de la Fitoterapia y la Nutrición. Actualmente es profesora en la Universidad María Cristina del Escorial, así mismo imparte formación en diversas escuelas naturistas de Madrid y en el Centro Altai de Madrid. Coautora del libro Microbiótica y autora del libro Remedios herbales de la antigüedad útiles hoy día. Colaboradora habitual de la revista Espacio Humano.



Natalia López



Emilio J. Gómez

Información y contactos:

palmirapozuelo@gmail.com / www.palmirapozuelo.com

659065356

natalia@silenciointerior.net

[www.silenciointerior.net]www.silenciointerior.net

616.036.577