

PROGRAM KURSU

ZIOŁA ZIMĄ (30.01 - 1.02.2026)

Piątek

16:00-16:30

Przyjazd, zakwaterowanie

16:30 – 18:30

Powitanie, przedstawienie planu zajęć, okadzenie się (kilka słów o kadzidłach), picie naparów ziołowych.

Wspólne gotowanie „Ziołowego grzańca bezalkoholowego” z możliwością dodania nalewek/intraktów.

Przygotowanie antygrypiny, czyli koktajlu witaminowego z degustacją.

18:30

Kolacja i ognisko

Sobota

9:00 – 10:00

Śniadanie

10:00 – 14:00

Spacer ziołowy z omówieniem i pozyskiwaniem surowców oraz wykopywaniem korzeni mniszka.

Praktyczna praca: intrakt z olchy, nalewka świerkowa.

14:00 – 15:30

Przerwa obiadowa

15:30 – 18:30

Wykład z pokazem: „Kuchenna szafka ziołowa - Co warto mieć w swojej kuchni?”

Tworzenie maści rozgrzewającej oraz termoforu ziołowego.

18:30

Kolacja i sauna (czas wolny/integracja)

Niedziela

9:00 – 10:00

Śniadanie

10:00 – 13:00

Spacer ziołowy z pozyskiwaniem surowców, min. kwiatostanów męskich leszczyny.

Przetwarzanie ziół: tworzenie cukierków leszczynowych w cukrze oraz w czekoladzie, smażenie „kotów leszczynowych” w cieście naleśnikowym, sól sosnowa.

13:00 – 14:00

Obiad, egzamin, rozdanie dyplomów, zaświadczeń MEiN i pożegnanie.

Sporządzisz własnoręcznie i zabierzesz do domu:

- 200 ml intraktu z olchy,
- 200 ml nalewki świerkowej
- 200 g soli sosnowej,
- 40 g balsamu rozgrzewającego,
- termofor ziołowy
- cukierki leszczynowe
- receptariusz ziołowy
- przede wszystkim wiedzę i doświadczenie jak wdrożyć dzikie rośliny lecznicze do swojego życia.

Ze względu na zimowy charakter warsztatów oraz zmienne warunki pogodowe program może ulec drobnym modyfikacjom. W takich sytuacjach przygotowujemy alternatywne aktywności i niespodzianki - tak, aby czas spędzony razem był wartościowy i inspirujący:)