



GUÍA
DE
ACTIVIDADES

*PROGRAMA
ESPECIAL
PRIMAVERA*



TALLERES CREATIVOS

BRUMA AMBIENTAL, ESENCIAS DE PRIMAVERA

Recientemente se ha descubierto que inhalar algunas sustancias volátiles que emiten los árboles, plantas... pueden mejorar nuestro sistema inmunitario. En este taller aprenderás a realizar una bruma, un preparado con alcohol, agua destilada y aceites esenciales. Elegiremos aromas de primavera para ambientar nuestro hogar, lugar de trabajo y disfrutar de estos beneficios.

Llevar:

*Un bote pequeño

LETTERING Y ACURELA FLORAL

Realización de composiciones florales artísticas y relajantes practicando la acuarela y la técnica del lettering.

Llevar:

*Trapo
*bote para agua
*paleta de plástico

DECORA TUS TOTE BAG

Taller demostrativo en el que aprenderemos a adornar con diferentes motivos florales secos, lazos, botones u otros complementos nuestra totebag personalizándolos para la nueva estación.

Llevar:

*Bolsa de tela (algodón o lino) de colores claros y lavada
*Bote para agua
*Paleta plástico

UPCYCLING TEXTIL

El Upcycling textil consiste en reciclar, usando la creatividad para darle otra forma a un producto que ya no tiene vida útil, con la finalidad de proporcionarle un mayor tiempo de uso y que no se convierta en otro producto desechable. De este modo contribuimos a un medio ambiente más sostenible y desarrollamos nuestra creatividad e innovación. Transforma corta y cose ropa usada para esta primavera y da una segunda vida a la misma, transformándolo en algo totalmente nuevo.

Llevar:

*Costurero propio
*Prenda para reciclar
*Accesorios de mercería: botones, puntillas...

DECORACIÓN DE CESTAS Y CAPAZOS CON FLORES DE TEMPORADA.

En este taller demostrativo se mostrará como realizar diferentes composiciones con flores naturales en función del uso que le queramos dar: capazos decorativos para espacios o locales, cestas para eventos o fiestas con diferentes ramos secos o aromáticos elaborados.

Llevar:

*Recipiente sin agujeros tipo cesta o macetero pequeño de 15-20cm de diámetro aproximadamente preferiblemente forrado.
* Tijeras

ARREGLO DE FLORES DE JARRON

Este demostrativo pretende enseñar con flores naturales y variadas a hacer diferentes composiciones armoniosas y decorativas

Llevar:

*Jarrón o recipiente para el arreglo
*tijeras

TALLERES SALUDABLES

BAÑOS DE BOSQUE

Los baños de bosque o Shinrin-Yoku son una práctica de bienestar originada en Japón en los años 80 basada en la conexión sensorial con la Naturaleza. Mejora el vínculo con el medio ambiente de forma más consciente, lenta y profunda para sentirnos mejor.

Ropa cómoda

YEMAS DE LOS ÁRBOLES

En este taller práctico conoceremos los beneficios que tienen los preparados a base de yemas de árboles y a saber identificar, las de los diferentes árboles según nuestros gustos y necesidades.

Llevar:

*Tarro de cristal

CONECTA CON LA NATURALEZA

Puesta a punto para la nueva estación conectando de forma sencilla y práctica aprovechando la naturaleza urbana y las metáforas que nos encontramos en distintos parques de la ciudad. Paseos temáticos y conscientes al aire libre con dinámicas de autoconocimiento, mindfulness y teoría experiencial que las complementa. Aprendizajes y aplicación práctica de técnicas de encuentro con nuestra propia persona y con los demás en relación con lo que pensamos, sentimos y hacemos que nos ayudarán a tener mayor bienestar.

Ropa cómoda

YOGA EN LA NATURALEZA

Sesiones al aire libre en parques y espacios naturales de la ciudad. Aprovechamos la energía del sol y la luz del día, la armonía del paisaje y los beneficios del yoga para nuestra salud física y mental.

Llevar:

*Esterilla, botella agua y toalla

COCINA DE TEMPORADA

Taller demostrativo de cocina con productos frescos de temporada: verduras y frutas aprendiendo los beneficios, aportes nutricionales y recomendaciones culinarias para cuidar nuestra salud disfrutando

TALLERES FORMATIVOS

DETOX DE PRIMAVERA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Con este taller aprenderemos nociones para limpiar nuestro cuerpo de los excesos del invierno y mejorar nuestras digestiones. Conoceremos los beneficios de los alimentos de temporada y de una alimentación saludable que nos ayude a cuidar nuestro peso e incrementar nuestra salud poniéndonos "a punto" para verano.

LA VIDA SECRETA DE LAS ABEJAS

Las naciones Unidas declararon el 20 de mayo el Día mundial de las abejas. En este taller nos informaremos sobre la importancia de proteger y preservar las abejas de nuestro ecosistema, destacando como su labor de polinización es fundamental para la reproducción de las plantas y la conservación de la biodiversidad. Además aprenderemos también aspectos relacionados sobre la vida de las abejas, las colmenas , sus amenazas y sobre la producción de miel , pudiendo disfrutar de una pequeña cata al finalizar la sesión.

LA PRIMAVERA LA SANGRE ALTERA A LAS MASCOTAS

¿Por qué en primavera la sangre se altera? Este típico refrán, esconde una sabiduría popular que pone de manifiesto que la primavera nos trae cosas muy positivas en nuestro estado de ánimo y bienestar pero también "nos pasa factura" a nosotros y a nuestras mascotas.

La floración y la consiguiente polinización incrementa la presencia de insectos, y parásitos que se adhieren al pelaje de las mascotas causando problemas dermatológicos, anemia y otras enfermedades peligrosas. Es una estación en la que nuestras mascotas están sujetas a una mayor alteración debido al cambio de temperaturas, cambios hormonales... por lo que pueden mostrarse en ocasiones más apáticos y decaídos o cansados. Su metabolismo con el aumento de horas de luz cambia, se hace más lento, lo que puede influir en el estado de ánimo.

En este taller trataremos de todos estos temas compartiendo experiencias de cuidado .

CUIDADOS DE LA PIEL

La primavera es el pistoletazo de salida para dos cosas: restaurar la piel tras el invierno y prepararla para el verano. Durante la primavera la barrera cutánea puede verse afectada por cambios en la temperatura y humedad así como por otros factores ambientales tales como la exposición al polen y la contaminación. Tras meses de bajas temperaturas y frío, nuestra piel puede verse ligeramente apagada y sin vida.

Por otra parte, para las personas con piel sensible o con alergias la primavera puede traer consigo efectos de picor, sequedad o irritación.

Todos estos factores pueden hacer que no veamos nuestra piel como de costumbre sin embargo una buena rutina de primavera con las indicaciones que daremos en esta charla, nos ayudará a mimarla y darla un respiro.

INICIACIÓN A LA ASTRONOMÍA.

Este taller consta de dos charlas: Una introductoria a la astronomía y el uso del telescopio para observar constelaciones, planetas y otros cuerpos celestes y una sesión práctica u observación diurna.

La astronomía es una ciencia que expande nuestros conocimientos y nuestra comprensión del universo y afecta a nuestra vida cotidiana, nuestra percepción de nosotros mismos y nuestro lugar en el cosmos conectándonos con el mundo que nos rodea y del que formamos parte.

TALLER COLABORATIVO

INTERCAMBIO DE ESQUEJES Y SEMILLAS

Esta iniciativa colaborativa ofrece un tiempo y espacio de encuentro para los amantes de las plantas y flores en el que pueden conversar sobre sus conocimientos y experiencia en la jardinería e intercambiar esquejes.

Se organizará una mesa de bienvenida donde los participantes pueden registrar sus esquejes, recibir información sobre cómo cuidarlos. Si hay suficiente variedad se organizará en familias vegetales: plantas aromáticas, suculentas, plantas de interior... para facilitar el intercambio.

Llevar:

*Uno o varios esquejes en bote de cristal.