



CURSO INTENSIVO 5 DIAS

INMERSIÓN CON PLANTAS Y MEDICINA HERBAL

Del 6 al 10 de diciembre

Por Goja Dmitrenko, herborista clínica &
César Lema Costas, doctor en biología

CURSO INTENSIVO 5 DIAS

INMERSIÓN CON PLANTAS Y MEDICINA HERBAL



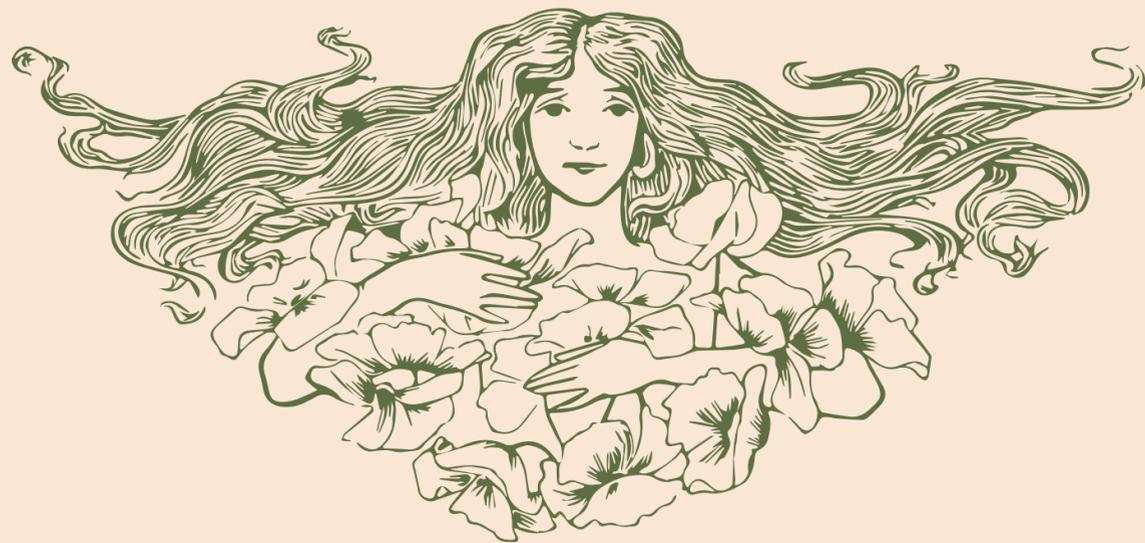
Te invito a una inmersión de cinco días en plantas y medicina herbal en plena conexión con la Naturaleza

Del 6 al 10 de diciembre



Es un gran curso. Con un grupo pequeño (*generalmente alrededor de 8 personas*) tenemos la oportunidad de adaptar el curso a los intereses de las personas que asisten y sus necesidades. Está lleno de información y es bastante relajante.

Es básicamente una **inmersión de 5 días en Medicina Maleza**. Cada día se realizará desde las 10:30 hasta las 16:30 horas aproximadamente.



Cómo es

NUESTRA ACADEMIA

El curso tendrá lugar en nuestra Academia de Plantas; **una casa de campo rodeada de jardines y bosques cerca del mar en Gondomar**.

Tendremos playas secretas muy cerca y bosques frondosos dónde perdernos y conectar con nosotros mismos, las plantas y la Naturaleza.

Creemos que los cursos presenciales, las experiencias con plantas y los libros en papel tienen mucho más valor que los cursos online.

La experiencia real: olor, sabor, tacto y energía de las plantas; es absolutamente necesaria si quieres trabajar en este campo.

Yggdrasil3raices está creado por personas con sólida formación y mente científica. La mente científica siempre duda y hace preguntas. Colaboramos con los mejores herboristas del mundo y los mejores especialistas en esta materia de España.

Síguenos en instagram para estar al día de todos nuestros cursos y actividades: **@yggdrasil_3_raices**





INMERSION

CONTENIDO DEL CURSO COMPLETO

seguramente vamos a hacer pequeños cambios, escuchando lo que nos va a ofrecer la Naturaleza en este momento y viendo necesidades de los participantes.

Al final del curso, irás a casa con...

Un **botiquín de hierbas medicinales** y con las cosas que has preparado (vamos a hacer muchísimas cositas!), que incluyen **tinturas, gliceritas, vinagres** y entre ellos **vinagre de los cuatro ladrones** (una receta inglesa muy antigua), **agua de la reina de Hungría** (otra receta estrella muy medicinal), **oxymels, aceites infundidos-macerados, ungüentos, esencias florales, hidrolatos, y electuarios.**

Después de este curso vas a saber **cómo abordar las dolencias más comunes**, usando plantas de tu alrededor, **extraer sus principios curativos correctamente**, métodos de **dosificación** y vas a llevar a casa **un recetario** muy amplio.

Aprenderás cómo usar plantas silvestres para primeros auxilios en situaciones agudas y cómo incorporarlas a los alimentos que comes todos los días para prevenir desarmonías (llamadas enfermedades).

También estudiaremos...

sistemas del cuerpo y estados de los tejidos, mostraremos diferentes formas de ver los desequilibrios (enfermedades) según el **herborismo occidental**, pero también introduciremos enfoques de otros sistemas necesarios para entender el trabajo de herborista: **medicina tradicional china y Ayurveda**. Veremos cómo combinar preparaciones herbales individuales para hacer **fórmulas efectivas para todos los sistemas del cuerpo**. Estudiaremos varias fórmulas para las dolencias más comunes.

También llevarás tus propios cosméticos naturales

y **productos de limpieza hechos con plantas**, como crema facial tipo **skin food**, tónicos para varios tipos de piel, limpiadores, sales de baño medicinales, jabón sódico hecho en frío, jabón potásico, desodorante natural, pasta de dientes, blanqueador para encías y dientes muy sensibles, enjuagues bucales, champú solido de algas, champú muy delicado de plantas saponarias, mascarillas faciales y aceite para el pelo.

Siempre te voy a dar dos opciones: con **productos que se compran en tiendas online de cosmética casera y opción para obtener tus productos sin comprar nada**- para personas que les interesa salir un poco del sistema. Opción para personas que quieren abrir su propia marca de cosmética herbal y hacer su economía con esto (*te ayudaré a crear tu línea de cosméticos*), pero también para personas, que quieren usar las plantas para cuidar y curar sus seres queridos.



Vas a saber **cómo empezar tu propio jardín medicinal**

cómo y cuándo recoger y cómo preservar tú cosecha. Vas a saber mucho sobre la cocina silvestre y sobre las algas, y llevarás a casa un **recetario impreso**.

Vas a tener posibilidad de comprar libros sobre plantas silvestres comestibles y medicinales y algunos productos hechos en casa con amor, como por ejemplo tisanas, plantas secas, tinturas o jabones.

Durante el curso... estaremos degustando las **plantas en infusiones frías y calientes, lunares y solares** y vamos a aprender por qué prepararlas de estas maneras dependiendo de la energética y los constituyentes de cada planta. Tendrás la oportunidad de usarlas en varios rituales de salud y belleza.

Cada día vamos a salir al campo

nos enfocaremos en las plantas de diferentes entornos- **ribera, prado, bosque, mar y montaña**. Vamos a enseñar sobre todas las familias, tendrás mucho tiempo para conectarte con las plantas y conocerlas bien. Invitaremos a las personas a usar lupas para ver las plantas en detalle y dibujarlas, pero no te preocupes si no puedes dibujar, ya que también intentaremos dibujar a ciegas, es totalmente otro enfoque del dibujo y vamos a usarlo para conectarnos con las plantas mejor. Después de estos ejercicios **vas a mejorar tu “ojo” en botánica y vas a poder reconocer las plantas mucho mejor que antes**.



Voy a regalarte una libreta bonita y práctica de nuestra Academia

vamos a empezar tu propio herbario en este curso, que vas a poder continuar después, esto te va a servir muchísimo en el aprendizaje de tu materia médica.

Te invitaré a conectar con cada planta de verdad, vas a descubrir que tienen su espíritu y cómo escucharlas. No hace falta que estudies flores de Bach, puedes encontrar tu propia manera de trabajo energético con plantas, todos tenemos memoria (*como los animales que saben que planta usar cuando están enfermos*) y es ella todo lo que necesitamos para curarnos, solo hay que hacer ejercicios para reconectarnos con ella. Usaremos meditación con los árboles para conectarnos con esta memoria. También estudiaremos los estados de los tejidos por el herborista M.Wood para completar enseñanza de energética de plantas con enfoque científico.



La comida...

El primer día del curso vamos a dedicarlo a la recolección y cocina silvestre, hablaremos del valor nutricional y enseñaremos cómo preparar varios platos simples y algunos más elaborados y cómo incorporarlos en tu dieta diaria, también vamos a hacer varios postres y brebajes. Usaremos diferentes **cocinas solares** para cocinar y explicaremos como construirlas.

Cada día haremos juntos un lunch: una ensalada en gran parte silvestre, pizza de bellota y comeremos malezas y otras plantas silvestres en nuestros almuerzos e incluso en nuestros pasteles, galletas y helados! Aprenderemos a hacer varias bebidas silvestres que siempre convierten cada fiesta en un éxito. Son deliciosas, te lo prometo.

Estas plantas son una excelente manera de **aumentar tu nutrición y diversidad dietética**, estimular tu microbioma y **prevenir cáncer** y otras enfermedades de la civilización moderna.



CRONOGRAMA

10.30 - 1ª PARTE, nos juntamos, **salimos al campo y enseñamos en la naturaleza**, tendrás que coger notas, recogemos las plantas para después trabajar con ellas por la tarde.

13.00-14.00 - ALMUERZO, será ligero y mayormente hecho de plantas silvestres, intentaremos no llenar la barriga demasiado.

14.00-16.30 - 2ª PARTE, más enseñanzas prácticas.

El almuerzo, así como la infusión de la tarde están incluidos y serán a base de plantas, lo que lo hace adecuado para vegetarianos y veganos. (Haznos saber si tienes alguna necesidad dietética especial más allá de esto.)

A las **17.00** os invitamos a tomar infusiones y postre de plantas silvestres. Después tenéis la tarde libre.

También algunos días, entre **19.30-20.30 (opcional)**, habrá “handouts”- charlas sobre diferentes temas o visionado de pelis o documentales interesantes. En esta ocasión será el primer y el último día.



LUGAR

Cómo dijimos antes, el curso tendrá lugar **en una casa de campo rodeada de jardines y bosques cerca del mar en Gondomar, Galicia**, donde tenemos nuestra Academia de Plantas.

Tenemos un porche cubierto en el exterior, así como una mesa grande en nuestra cocina con sala y biblioteca para estudiar. Por lo general, planeamos estar al aire libre tanto como sea posible, pero entraremos si el clima es inclemente (*tenéis que venir equipados con botas de agua, chaqueta, etc.*). Vamos a salir a las playas para trabajar con plantas marítimas, tendremos la oportunidad de ver las diferencias entre plantas de praderas, bosques y riberas.

Pasaremos la mayor parte de nuestro tiempo en el campo, en el jardín, pero también en la otra finca donde tenemos una huerta ecológica dónde, además de cultivos, crecen nuestras malezas y medicinales.

Enseñaremos cómo empezar tu huerta medicinal, entender y usar lo que hay, preparar la tierra y cuidar tus plantitas y árboles. Cuándo sembrar y cómo diseñar tu pequeño jardín de plantas perennes y anuales. Y cuándo cosechar dependiendo de la luna y estaciones. Te enseñaremos como preparar, secar y guardar tus plantas para poder hacer tus preparados para cuando los necesites.



FLUIR

También vamos a crear un grupo WhatsApp para comunicarnos al instante, resolver dudas, responder preguntas, etc. Subiré allí libros en pdf y otros materiales útiles, recetas, fotos y vídeos de las plantas con sus nombres para que podáis volver después con calma al material que vamos a estudiar.

Este curso te dará la oportunidad de prepararte para hacer nuestro curso certificado de herborismo clínico* de Academia de Plantas. Será mucho más fácil de estudiar gracias a la base aportada con este curso de inmersión con plantas.

**Si estás interesado, empezamos en septiembre 2024.
Más detalles en nuestra web.*



César Lema Costas

Doctor en biología por la Universidad de Vigo. Profesor en Academia de Plantas Yggdrasil, **enseña herborismo occidental, tradicional y popular de la península ibérica.**

Especialista en plantas silvestres comestibles, nutrición y bioquímica.

Autor de varios libros sobre las plantas silvestres comestibles y bellotas, cocinas solares, que podéis encontrar en nuestra mini-Biblioteca*.

Si quieres tener libro impreso ponte en contacto con nosotros.

*academiaplantas.es/biblioteca



Goja

Fundadora y profesora de **herborismo occidental** en Academia de Plantas Yggdrasil, **herborista clínica**, máster en **bioquímica de plantas** por universidad de Jagiellonia & Harvard, master en bellas artes por universidad de poznan, **perfumista botánica.**

He estado practicando la herboristería durante casi dos décadas y estudiando perfumería botánica durante una docena de años.

Especialmente influenciada por curanderos como *Maria Treben, Juliette De Bairacli Levy, Richo Cech, Juliette & Matthew Seal, Elisabeth Brooke, Matthew Wood, Stephen Bubner.*

Educada desde pequeña por mi abuela en **tradición chamánica del pueblo Mari-El**, últimos paganos de Europa.





INTERCAMBIO

~~500€~~ 450€

Incluye todos los materiales y productos, folletos, almuerzo y bebidas.

Plazas limitadas a 8 personas. Reserva por orden de inscripción

*Si te interesa te puedo mandar una lista de alojamientos locales.
En la zona hay muchos bares, rutas en montañas, fervenzas y playas muy bonitas porque vivimos cerca del mar en un entorno muy limpio.*

Para obtener más información o reservar, contáctame en:
contacto@academiaplantas.es

o también al
611 952 252
por WhatsApp o Telegram (*no llamadas*)

Para estar al día de otros cursos como este puedes seguirnos en instagram:
@yggdrasil_3_raices

O visitar nuestra web
academiaplantas.es



ESTE CURSO ES PARA TÍ SI:

- 1 *Si te gusta la calidad y de verdad quieres aprender, estudiar y conectarte con el mundo de las plantas*
- 2 *Si estas listo para prestar atención al 100% durante estos 5 días*
- 3 *Si quieres empoderarte para ayudar y cuidar a tu familia con las plantas*
- 4 *Si estás listo para confiar en ellas (las plantas)*
- 5 *Si te gusta un enfoque científico y estás listo para abrir tu corazón a la magia de las plantas*
- 6 *Si eres sensible a las energías de las plantas y estas listo para abrir tu cabeza a la ciencia*
- 7 *Si tienes paciencia para seguir estudiando. Este curso te abre la puerta a un mundo sin fin, y no hay vuelta atrás*

ESTE CURSO NO ES PARA TÍ SI:

- 1 *Si vienes aquí solo para pasarlo bien o porque vas a llevarte a casa muchos productos de primera*
- 2 *Si piensas que con las plantas se cura como con las pastillas ("esta planta es para esto..., esta planta es para lo otro...")*
- 3 *Si eres demasiado New Age*



MUCHAS GRACIAS

Muchas gracias por tu interés en esta Formación, y por escuchar el llamado al reencuentro contigo, con la Naturaleza y las plantas. Si tienes alguna pregunta o consulta, no dudes en escribirme.

contacto@academiadepantas.es
instagram: @yggdrasil_3_raices

