



Proposta de Curs: Salut a la Natura

Tardor 2026 · 3 sessions: 20 de setembre, 18 d'octubre i 15 de novembre

Organitzat per: Brigitte Caralt - Natural Origen

Descripció del Projecte: Natural Origen és un espai dedicat al cultiu de plantes aromàtiques i medicinals. Oferim un entorn per connectar amb la natura i amb un mateix a través de visites guiades, tallers, experiències i cursos. La nostra missió és enriquir la vida de les persones mitjançant la natura i el benestar.

Tema del Curs: El curs es divideix en mòduls anomenats “farmacioles naturals”, cada un dedicat a un desequilibri de salut diferent. De moment es faran 3 mòduls: Detox físic i mental, Bones digestions i Augmentar les defenses.

Objectiu:

- Punt de partida cap a un canvi d'estil de vida més saludable.
- Millorar la salut, l'estat d'ànim i la vitalitat a través de la natura i les plantes medicinals.
- Aprendre a elaborar els teus propis remeis naturals (olis, cremes, sals d'herbes, probiòtics...) per emportar-te a casa.

Públic Objectiu: Dirigit a persones majors de 18 anys que vulguin millorar la seva salut i vitalitat, conèixer els beneficis de les plantes medicinals i aromàtiques, i compartir un dia de connexió amb la natura amb altres persones amb inquietuds similars.

Mòduls Previstos:

- 1. Detox físic i mental — 20 de setembre**
Aprendrem a identificar i eliminar les toxines del nostre dia a dia. Farem un taller de batuts i líquats depurats, prepararem una sal d'herbes medicinal i una sinergia d'olis essencials drenants, i acabarem amb un camí terapèutic.
- 2. Bones digestions — 18 d'octubre**
Coneixerem el funcionament del sistema digestiu, el nostre “segon cervell”. Elaborarem el nostre propi probiòtic, treballarem una sinergia d'olis essencials per equilibrar el xacra del plexe solar i farem un taller amb plantes aromàtiques i medicinals.
- 3. Per augmentar les defenses — 15 de novembre**
Descobrirem com cuidar el sistema immunitari de manera natural. Farem un taller pràctic amb plantes aromàtiques i medicinals, elaborarem una crema expectorant i una sinergia d'olis essencials relaxants personalitzada, i tancarem amb un camí terapèutic.

Què inclou cada sessió:

- Totes les activitats teòriques i pràctiques del mòdul.
- Infusions.
- Dinar (primer plat, pa, beguda i postres), que Brigitte compartirà amb totes les participants.
- Material per a totes les elaboracions, que t'emportaràs a casa.

Durada i Lloc:

- **Horari:** De 11h a 16h, cada sessió.
- **Lloc:** Brigitte Caralt - Natural Origen, Sant Marçal (Alt Penedès).

Preu

65€/persona per sessió (totes les activitats, infusions, dinar i material inclosos).