



**OTOÑO 2012**  
**AUTOGESTIÓN DE LA SALUD**  
**El Rincón Silvestre**  
**www.rinconsilvestre.net**

**C/Carbón 76. Prádena del Rincón. Tel:918697205/678424305**  
**colquico@hotmail.com**

"El Rincón Silvestre", escuela herbolaria os ofrece este otoño una serie de talleres que pretenden proporcionar herramientas para la autogestión de la salud.

**15 SEPT. TALLER DE COSMÉTICA NATURAL 1**  
**PLANTAS MEDICINALES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL**

- Anatomía y fisiología de la piel.
- Materias primas en la elaboración de cosméticos naturales:
  - ✓ aceites, mantecas y ceras.
  - ✓ pigmentos, harinas y arcillas.
  - ✓ aceites esenciales y aguas florales
  - ✓ miel, cera y propoleo
- Plantas medicinales para el cuidado de la piel.
- Tratamientos para diversas afecciones de la piel: dermatitis, acne, soriasis, hongos...
- Nomenclatura INCI. Como detectar los ingredientes más tóxicos en los productos cosméticos comerciales.

**PRECIOS:**

TALLERES COSMÉTICA 2.3 y 4, TINTES y DIAFREO: 40€

TALLERES .COSMÉTICA 1 y PLANTAS MEDICINALES 35€

HORARIOS: 10 a 14h y 15 a 18h.

HORARIO DIAFREO: 16 a 20h.

**22 SEPT. TALLER DE COSMÉTICA NATURAL 2**  
**JABONES Y PRODUCTOS DE ASEO**

- Introducción a la cosmética natural.
- Técnica de saponificación.
- Ingredientes para la elaboración de jabón.
- Formularemos diversos tipo de jabones:
  - ✓ jabones para pieles secas o grasas.
  - ✓ jabones desinfectantes, para dermatitis, para después del sol...
  - ✓ jabones para la limpieza domestica.
- Elaboración de otros productos cosméticos de aseo: pastas de dientes, desodorantes, mascarillas, sales de baño, enjuagues bucales, tónicos...

**29 SEPT. TALLER DE COSMÉTICA NATURAL 3**  
**ACEITES Y CREMAS**

- Introducción a la cosmética natural.
- Elaboraremos aceites por maceración de plantas medicinales con distintas aplicaciones:
  - ✓ aceites analgésicos, aceites para mejorar la circulación..
  - ✓ aceites hidratantes, relajantes...
  - ✓ aceites para el embarazo y para el bebe.
- Aprenderemos a formular distintos tipos de cremas :
  - ✓ ungüentos medicinales y bálsamos labiales
  - ✓ cremas nutritivas, leches corporales.
  - ✓ cremas para la protección solar y para después del sol

**13 OCT. TALLER DE COSMÉTICA NATURAL 4**  
**ACEITES ESENCIALES**

Consiste en una jornada introductoria sobre los aceites esenciales y la Aromaterapia.

- Reconocimiento de las principales Plantas Aromáticas mediterráneas.
- Técnicas de destilación. Destilación en alambique tradicional.
- Reconocimiento de los principales aceites esenciales y su clasificación.
- Elaboración de cosméticos con aceites esenciales:
  - ✓ colonias y perfumes
  - ✓ aguas de colonia y aguas florales
  - ✓ aceites de masaje

**21 SEPT, 12 OCT, 9 NOV, 21 DIC**  
**TALLERES MENSUALES DE DIAFREO**

Utilizando como base del trabajo el estiramiento de las cadenas musculares descritas por François Mezières iremos a explorar a través de las sensaciones, emociones y la conciencia lo que significa habitar nuestro cuerpo.

Los talleres que propongo tienen una duración de 4 horas ,una tarde al mes ,a lo largo de 9 meses (un curso). En ellos se proponen una serie de estiramientos, masajes y ejercicios , con un trabajo posterior de conciencia de los lugares trabajados y expresión emocional del cuerpo, así como la elaboración de lo que surja a través de la palabra, la escritura, el dibujo y la arcilla.

Este trabajo tal y como se propone desde la Diafreo debería ser completado con un trabajo individual, o ser la continuación de un trabajo individual. Sara Garcia Parra

telf ; 669093778 email; sarita21@hotmail.com

**20 OCT. TALLER DE PLANTAS MEDICINALES 1**  
**BOTIQUÍN NATURAL**

- Introducción a la Fitoterapia. Efectos de las Plantas Medicinales sobre nuestro cuerpo.
- Estudiaremos las plantas más comunes y sus formas de preparación más sencillas. Formas Galénicas.
- Paseo de reconocimiento por el campo y por El Huerto Medicinal.
- Plantas medicinales para los malestares cotidianos más comunes. Botiquín natural.

**3 NOV TALLER DE PLANTAS MEDICINALES 3**  
**PLANTAS MEDICINALES PARA LA MUJER**

- Principales plantas medicinales que actúan sobre el sistema reproductor y urinario de la mujer.
- Tratamiento y prevención de diversos malestares femeninos:
  - ✓ Alteraciones de la menstruación, acné, irritabilidad.
  - ✓ Menopausia.
  - ✓ Cistitis, anemia, infecciones vaginales.
- Alimentación adecuada a cada caso.
- Elaboración de preparados medicinales: tinturas, jarabes, aceites.

**17 NOV TALLER DE PLANTAS MEDICINALES 5**  
**PLANTAS MEDICINALES PARA LOS NIÑOS Y LOS MAYORES**

- Tratamiento de diversos malestares en la niñez a través de las plantas medicinales y la alimentación.
  - ✓ Trastornos del aparato respiratorio: resfriados, tos, congestión, fiebre.
  - ✓ Trastornos digestivos: indigestión, gases, diarreas, parásitos,
  - ✓ Trastornos del sueño, dermatitis, contusiones, otitis.
- Tratamiento y prevención de los malestares más comunes que se dan en la tercera edad.
  - ✓ Degeneración de huesos y articulaciones.
  - ✓ Problemas circulatorios: varices, arteriosclerosis, hipertensión.
  - ✓ Estreñimiento, insomnio, falta de memoria.
- Elaboración de preparados medicinales: tinturas, jarabes, aceites

**27 OCT TALLER DE PLANTAS MEDICINALES 2**  
**PLANTAS MEDICINALES PARA EL APARATO DIGESTIVO**

- Principales plantas medicinales que actúan sobre el sistema digestivo.
- Tratamiento y prevención de diversos malestares del sistema digestivo.
  - ✓ Dispepsia, gastritis, diarreas, estreñimiento.
  - ✓ Disfunciones del hígado, colon irritable..
  - ✓ Desordenes metabólicos, sobrepeso, hiperlipidemias.
- Alimentación adecuada a cada caso.
- Elaboración de preparados medicinales: tinturas, jarabes, aceites.

**10 NOV TALLER DE PLANTAS MEDICINALES 4**  
**PLANTAS MEDICINALES PARA EL SISTEMA NERVIOSO**

- Principales plantas medicinales que actúan sobre el sistema nervioso.
- Tratamiento y prevención de diversas alteraciones del sistema nerviosos:
  - ✓ Nerviosismo, ansiedad, estrés.
  - ✓ Trastornos del sueño.
  - ✓ Astenia, depresión.
  - ✓ Dolores musculares.
- Alimentación adecuada a cada caso.
- Introducción a las Flores de Bach.
- Elaboración de preparados medicinales: tinturas, jarabes, aceites.

**24 NOV TALLER DE TINTES NATURALES**  
**PLANTAS TINTOREAS Y TIERRAS DE COLOR**

- Reconoceremos los distintos pigmentos que nos ofrece la naturaleza: pigmentos vegetales y tierras de color.
- Técnica de extracción de color y de sustancias mordientes.
- Teñiremos tejidos naturales con estos pigmentos.
- Elaboraremos pinturas de manos y de cuerpo
- Uso de cera de abejas para estampar dibujos en el teñido natural.