



PROGRAMMA LABORATORI 2015

SABATO 20 GIUGNO 2015



Auto-produrre – Come fare un orto in cassetta, a cura di Orti tre fontane

10:00-12:00 Area Incontri

EUR 6– Durata 2 h, per informazioni e prenotazioni info@thinkgreenfactory.it -

Questo corso si propone di fornire i rudimenti dell'agricoltura sinergica, sondare i risvolti positivi dell'auto-produzione, e fare insieme degli orti in cassetta, che ognuno potrà portare con sé, vedere crescere e produrre

Per bambini, Disegniamo l'orto, a cura di *ass.ne Pergareungio*

Ore 10:30- 13:30 – Area fontanella

Dai 0 ai 99 anni, EUR 7 (per i fratelli 5 euro)– Durata continua, per informazioni e prenotazioni 0695060135 – 333.7494391

Laboratorio pittorico nel quale i bambini coloreranno vari elementi vegetali per arrivare a disegnare e colorare un grande orto.



Per bambini: Piccoli seminatori itineranti, a cura di *Erbe Matte*

Ore 10:30 -11:30 Area Anfiteatro

Dai 6 anni, EUR 5 – durata 40'', per informazioni e prenotazioni erbematte.info@gmail.com

<https://www.facebook.com/3ERBEMATTE>

Mani in pasta...anzi in terra&argilla!!! Prepareremo insieme le "palline di Fukuoka" per far esplodere l'estate! Piccole bombe di semi per una semina diffusa e avventurosa...



Per bambini; il mio primo semenzaio, a cura di *Erbe Matte*

Ore 11:30- 12:30 Area Anfiteatro

Dagli 8 anni, EUR 7 – durata 40'', **Partecipanti: portauovo di cartone** ; per informazioni e prenotazioni erbematte.info@gmail.com <https://www.facebook.com/3ERBEMATTE>

Costruiremo un piccolo semenzaio personale partendo da materiali di riuso e lo coloreremo con tinte naturali



Per bambini, laboratorio di cucina, a cura di *Ti cucino io*

Ore 12:30 -13:15 area fontanella

Bambini dai 5 anni in su (meno se accompagnati da un adulto), EUR 7 – durata 45'', per informazioni e prenotazioni info@ticucinoio.it

Laboratorio pratico di cucina per bambini che metteranno le mani in pasta e prepareranno le loro pietanze.



Per adulti: cucina naturale, i semi, a cura di Erbe matte

Ore 14:30 -15:30 Sala Riunioni

EUR 7 – durata 40'' **I partecipanti portano: barattolo di vetro formato da circa 500ml**; per informazioni e prenotazioni erbematte.info@gmail.com <https://www.facebook.com/3ERBEMATTE>

Piccoli concentrati di proprietà nutritive che arricchiscono la nostra alimentazione sono i semi che fanno bene alla salute. Scoprire le loro proprietà e come utilizzarli in cucina (tostati, macinati e germogliati). e costruiremo un piccolo germogliatore fai-da-te.



Informadarte

Lab. creativo per bambini, cibarsi d'arte, il cibo e il tatto a cura dell'ass.ne Informadarte

Ore 15:30- 17:00 Area fontanella

Dai 4 anni, EUR 6,00 € (5€ per fratelli), 5€ se ci si iscrive a 2 lab di informa d'arte – Durata 1:30 H per informazioni e prenotazioni informadarte@informadarte.it - 3289587150

Si allestisce un tavolo con frutta e verdura vera e si analizzano insieme le differenze visive, olfattive e di gusto tra questi diversi esempi di cibo. Una alla volta si farà una passeggiata tattile: toccando una serie di tavolette di materiali differenti si cercherà di associare ad un cibo una tavoletta, a seconda della sensazione tattile ricevuta. Infine si costruirà un variegato *menù* di cibi/materiali, su dei libretti, uniti per assonanza tattile e poi per contrasto tattile, per poi allestire un'esposizione collettiva dei libretti.



Per adulti: erbe aromatiche e piante officinali in tazza e in tavola, a cura di Erbe matte

Ore 16:00 -17:00 Sala Appia

EUR € 7,00 – durata 40'' **I partecipanti portano: taccuino e penna**, per informazioni e prenotazioni erbematte.info@gmail.com <https://www.facebook.com/3ERBEMATTE>

Per comporre la propria tisana personalizzata e per scoprire come arricchire i propri piatti grazie alle proprietà nutraceutiche delle erbe aromatiche.



Per adulti, Laboratorio pratico di Aloe: conoscere, coltivare, e utilizzarlo a cura del Movimento Decrescita felice all'interno del progetto Università del Saper Fare, tenuto da Paolo Fabrizi, Fabiola Lapolla, Lucia Cuffaro

Ore 16:00 -20:00 Sala Appia

Iscrizione gradita www.mdfroma.it, ad offerta libera – Durata 4 ore

I partecipanti portano barattoli a chiusura ermetica

Introduzione all'Aloe vera, gli usi cosmetici, alimentari e per la salute, come si coltiva e riproduce, come si estrae e conserva il succo.

In regalo per tutti i partecipanti una piantina di Aloe.



TI CUCINO IO

Per bambini, laboratorio di cucina, a cura di Ti cucino io

Ore 16:00 – 16:45 e 17:00 -17:45 area fontanella

Bambini dai 5 anni in su (meno se accompagnati da un adulto), EUR 7 – durata 45'' , per informazioni e prenotazioni info@ticucinoio.it

Laboratorio pratico di cucina per bambini che metteranno le mani in pasta e prepareranno le loro pietanze.



Per Bambini, lezione di yoga con il metodo Balyayoga, a cura di Martina Morales

Ore 16.00-17:00 Area Benessere

Bambini dai 3 anni, offerta libera – durata 45” per informazioni e prenotazioni martymorales@gmail.com
3287698305

Si consigliano vestiti comodi e scarpe facili da levare e mettere, un tappetino (ma si può fare senza, ci saranno dei teli) e calzini antiscivolo se i genitori non vogliono che stiano a piedi scalzi

Balyayoga, è il nostro metodo per fare yoga con i piccoli, un modo nuovo di fare yoga attraverso un percorso e un metodo di insegnamento specifico, che si propone di “nutrire” i bimbi e allo stesso tempo accompagnarli amorevolmente nella loro crescita fisica, psichica ed emotiva, per giungere alla scoperta di sé.



Didattico- naturalistico per bambini: Natur-art e i colori della frutta, a cura dell'ass.ne Biotrekking

Ore 17:00- 18:30 Area anfiteatro

Dai 5 ai 12 anni (per i più piccoli presenza di un genitore) Eur 6 – Durata 1:30 h, per informazioni e prenotazioni biotrekkingroma@gmail.com – 3492205430

Approfondiamo il sapere della natura. Dipingere con coloranti di estrazione vegetale e creare fantasiose composizioni con foglie e fiori essiccati, pezzetti di legno, capsule, semi e con tutto ciò che ci regala la Natura! Quando si compone con materiali naturali ci si prende tutto il tempo per giocare e sperimentare e con libera fantasia si dà forma a creazioni personalizzate!



Cosmesi naturale a base di canapa, a cura di Lucanapa

18:00-20:00 Area Anfiteatro

EUR 7 – durata 1:30 h, per informazioni e prenotazioni manuela.tolve@lucanapa.com -328 0537966

Laboratorio teorico e pratico sull'utilizzo della canapa con altre piante officinali per la creazione di unguenti.



Per Bambini, lezione di yoga con il metodo Balyayoga, a cura di Martina Morales

Ore 18.30-19:30 Area Fontanella

Bambini dai 3 anni, offerta libera – durata 45” per informazioni e prenotazioni martymorales@gmail.com 3287698305

Si consigliano vestiti comodi e scarpe facili da levare e mettere, un tappetino (ma si può fare senza, ci saranno dei teli) e calzini antiscivolo se i genitori non vogliono che stiano a piedi scalzi

Balyayoga, è il nostro metodo per fare yoga con i piccoli, un modo nuovo di fare yoga attraverso un percorso e un metodo di insegnamento specifico, che si propone di “nutrire” i bimbi e allo stesso tempo accompagnarli amorevolmente nella loro crescita fisica, psichica ed emotiva, per giungere alla scoperta di sé.

DOMENICA 21 GIUGNO 2015



Auto-produrre – Come fare un orto in cassetta, a cura di Think green factory

10:00-12:00 Area Fontanella

EUR 7– Durata 2 h, per informazioni e prenotazioni info@thinkgreenfactory.it

Questo corso si propone di fornire i rudimenti dell'agricoltura sinergica, sondare i risvolti positivi dell'auto-produzione, e fare insieme degli orti in cassetta, che ognuno potrà portare con sé, vedere crescere e produrre.



Per Bambini, lezione di yoga con il metodo Balyayoga, a cura di Martina Morales

Ore 10.00-11:00 Area Benessere

Bambini dai 3 anni, offerta libera – durata 45'' per informazioni e prenotazioni martymorales@gmail.com
3287698305

Si consigliano vestiti comodi e scarpe facili da levare e mettere, un tappetino (ma si può fare senza, ci saranno dei teli) e calzini antiscivolo se i genitori non vogliono che stiano a piedi scalzi

Balyayoga, è il nostro metodo per fare yoga con i piccoli, un modo nuovo di fare yoga attraverso un percorso e un metodo di insegnamento specifico, che si propone di “nutrire” i bimbi e allo stesso tempo accompagnarli amorevolmente nella loro crescita fisica, psichica ed emotiva, per giungere alla scoperta di sé.



Informadarte

Laboratorio creativo “ Il cibo e l’olfatto”, a cura di Informadarte

10:00 -11:30 area anfiteatro

Dai 4 anni, EUR 6,00 € (5€ per fratelli), 5€ se ci si iscrive a 2 lab di informa d’arte – Durata 1:30 h, per informazioni e prenotazioni informadarte@informadarte.it - 3289587150

In questo incontro ci ispireremo all'opera dell'artista *Ernesto Neto*, di cui vedremo delle immagini. Partendo dalle normali calze di nylon e da una serie di spezie ed aromi, che dapprima annuseremo creando una prima esperienza olfattiva, si arriverà a creare delle opere da appendere come una sorta di *mobiles* ad un albero del giardino: ci accorgeremo così che l'arte profuma di vita!



Passeggiata di riconoscimento delle erbe spontanee, a cura di Erbe Matte

10:30 (1H) Area incontri

EUR 5 - Durata 1 h ,per informazioni e prenotazioni erbematte.info@gmail.com

<https://www.facebook.com/3ERBEMATTE>

I partecipanti portano: taccuino e penna (macchinetta fotografica)

Passeggiata per imparare a riconoscere le erbe spontanee mangerecce e/o curative.



Dalla pecora alla caciotta! autoproduzione del formaggio, a cura di Casolare 311

10:30 -12:00 Area incontri

Per tutti EUR 5 – Durata 1:30 h, per informazioni e prenotazioni Daniela 340 78 69 522 Casolare311 06 90 84 255

Prepareremo un formaggio a partire dal latte e i partecipanti faranno la propria formina di formaggio da portare a casa.



Per bambini, laboratorio di cucina, a cura di Ti cucino io

11:30 – 12:15 /12:30- 13:15 Area anfiteatro

15:30-16:15 /16:30 -17:15 Area anfiteatro

Bambini dai 5 anni in su (meno se accompagnati da un adulto), EUR 7 – durata 45'' , per informazioni e prenotazioni info@ticucinoio.it

Laboratorio pratico di cucina per bambini che metteranno le mani in pasta e prepareranno le loro pietanze.



“Il primo incontro con il cibo”, a cura dell’ass.ne Zoè – centro salute e nascita

16:00-18:00 Area Incontri

Per i genitori e interessati (i bimbi sono i benvenuti) EUR 7 - durata 2 h, per informazioni e prenotazioni ivanaarena107@gmail.com 3479784927

Laboratorio pratico di auto svezzamento.

Che Frutta! a cura di ass.ne Pergareungiooco

16:00-19:00 Area Fontanella

Dai 0 ai 99 anni, EUR 7 (per i fratelli 5) – Durata continua, per informazioni e prenotazioni 0695060135 – 333.7494391

Installazione realizzata con sculture di varie dimensioni a forma di frutta e verdura che le persone coloreranno liberamente.



Per adulti, lab. pratico di fermentazione a cura di Carlo Nesler

16:30-18:30 Area Incontri

EUR 5 – Durata 2 h, per informazioni e prenotazioni ca.ne@tiscali.it

I partecipanti sono invitati a portare due vasetti di vetro con tappo

Facciamo insieme verdure fermentare e crauti !

Incontro su microbioma, cibi probiotici e alimentazione naturale.



Didattico- naturalistico per bambini: Natur-art e i colori della frutta, a cura dell'ass.ne Biotrekking

17:30-19:00 Area Anfiteatro

Dai 5 ai 12 anni (per i più piccoli presenza di un genitore) Eur 6 – Durata 1:30 h, per informazioni e prenotazioni biotrekkingroma@gmail.com – 3492205430

Approfondiamo il sapere della natura. Dipingere con coloranti di estrazione vegetale e creare fantasiose composizioni con foglie e fiori essiccati, pezzetti di legno, capsule, semi e con tutto ciò che ci regala la Natura! Quando si compone con materiali naturali ci si prende tutto il tempo per giocare e sperimentare e con libera fantasia si dà forma a creazioni personalizzate!



Laboratorio di cucina naturale per adulti: spezie e piante aromatiche tra gusto e salute, a cura di Erbe matte

18:00-19:00 Sala Riunioni

EUR 7 – Durata 50", per informazioni e prenotazioni erbematte.info@gmail.com

<https://www.facebook.com/3ERBEMATTE>

Il cibo può rappresentare un valido aiuto nel mantenimento della salute del nostro organismo, così come ci insegnano l'antica medicina ayurvedica, quella cinese, passando ad Ippocrate e finendo agli attuali studi della Nutraceutica. Andremo a conoscere quali proprietà hanno le aromatiche e le spezie, sia quelle che già fanno parte della vostra cucina sia quelle che ancora non avevate incontrato, per poi sperimentare alcune saporite e nutrienti ricette, della tradizione mediterranea e non.