



ATTIVITA'

Aprile/Maggio 2012

ATTIVITA' SETTIMANALI

Gruppo Yoga - Giovedì 19.30 - 20.30 

L'equilibrio del corpo e della mente attraverso gli insegnamenti dello YOGA di Gabriella Cella

Costo: **50€ per due mesi** - INFO: antonella.scardigli@gmail.com

Antonella 3481474915 - DOVE: **Via Borghetto, 8 - Lamporecchio**

Gruppo Meditazione - Mercoledì 21,00 - 23,00 

La meditazione è un mezzo semplice e autonomo per **ristabilire e nutrire il nostro equilibrio Psicofisico**, allentare lo stress e le tensioni, riscoprendo le nostre risorse di autoguarigione.

20€ al mese - INFO: giulio.biancalani@gmail.com

Giulio 3472637953 - DOVE: **Via Borghetto, 8 - Lamporecchio**

CORSI e LABORATORI

14 Aprile - **COME SI FA IL FORMAGGIO** 

Un pomeriggio dalle 15,00 alle 18,00 in compagnia di Francesco, dell'Azienda Agricola "I Due Falcetti" di Lamporecchio, per conoscere insieme come nascono il formaggio e la ricotta. Ognuno dei partecipanti avrà la possibilità di sperimentare il processo di caseificazione.

Alla fine ci saranno un pò di assaggi...Necessaria la prenotazione

Costo: 25€ - INFO: tirillocolfilo@gmail.com - **Silvia: 3280703926**

DOVE: Via Orbignanese, 86 - Lamporecchio

28 Aprile - 5 -12 -19 e 20 Maggio - **L'ORTO SINERGICO** 

ovvero *lasciar fare alla natura quello che la natura sa perfettamente fare*
CICLO DI INCONTRI SULLE TECNICHE DELL'AGRICOLTURA SINERGICA
tenuti da **Omero Nardini** dell'Associazione il "Chicco di Grano"

1° incontro: 28 Aprile 2012 ore 16,00-18,00

PRINCIPI E BASI SCIENTIFICHE DELL'AGRICOLTURA SINERGICA

2° incontro: 5 Maggio 2012 ore 16,00-18,00

COSTRUZIONE E GESTIONE DEI BANCALI DA COLTIVAZIONE

3° incontro: 12 Maggio 2012 ore 16,00-18,00

LE FAMIGLIE DEGLI ORTAGGI - METODI DI COLTIVAZIONE
CONOSCIAZIONI-ROTAZIONI

4° incontro: 19 Maggio 2012 ore 16,00-18,00

DIFESA DELLE PIANTE E MIGLIORAMENTO DEL TERRENO

INFUSI E MACERATI DI PIANTE - TECNICA DEL COMPOSTAGGIO

5° incontro: 20 Maggio 2012 ore 9,30-18,00

L'IMPIANTO DI UN ORTO SINERGICO, PROVA PRATICA

Costo: 60€ - INFO: tirillocolfilo@gmail.com - **Silvia: 3280703926**

DOVE: Via Borghetto, 8 - Lamporecchio

6 Maggio - **Il Pane con la Pasta Madre e le farine di Grani Antichi** 

Una giornata, dalle 10,00 alle 18,00 per capire come prodursi il pane in casa in maniera genuina, usando la pasta madre come lievito e la farina fresca proveniente da grani antichi e macinata a pietra.

Vedremo insieme come nasce l'impasto, il tempo di lievitazione, e la cottura nel forno a legna, per assaggiare alla fine, insieme, la bontà del pane vero!

Per il pranzo ognuno porta qualcosa, se non può prepariamo noi!

Costo: 30€ - INFO: tirillocolfilo@gmail.com **Silvia 3280703926**

Giulio 3472637953 - DOVE: **Via Borghetto, 8 - Lamporecchio**

27 Maggio 3 e 10 Giugno - **Pasticceria Naturale Vegana** 

PERCHÈ? I MOTIVI DI BASE SONO I SEGUENTI:

1) ETICI: senza l'utilizzo di latte, burro ed uova usciamo dalla catena di sfruttamento su cui si reggono alcune dinamiche della nostra società.

2) SALUTARI: senza l'uso di derivati animali eliminiamo il problema dei grassi saturi e di conseguenza del colesterolo cattivo.

3) ENERGETICI: per la macrobiotica esiste una parte maschile, yang, una forza centripeta che va dall'esterno verso l'interno e che sviluppa calore, che rappresenta il sole, il movimento, il calore, ed una femminile, yin, una forza centrifuga che va dall'interno verso l'esterno e che rappresenta la luna, il rilassamento, l'espansione...

A BREVE IL PROGRAMMA DETTAGLIATO DEI TRE INCONTRI!!

Costo: 90€ - INFO: tirillocolfilo@gmail.com **Silvia 3280703926**

DOVE: Via Orbignanese, 86 - Lamporecchio

TIRILLO' col FILO - Ass. di Promozione Sociale
Via Orbignanese, 86 (dietro alla chiesa)

Spicchio di TIRILLO' - Via Borghetto, 8
(dietro alla Villa Rospigliosi)
51035 - Lamporecchio - Pistoia

INFO: www.tirillocolfilo.wordpress.com
tirillocolfilo@gmail.com - Facebook : Tirillò col Filo

ISCRIVITI ALLA NOSTRA MAILING LIST o al BLOG
per essere aggiornato sulle attività che proponiamo!

L'iscrizione a tutte le attività prevede l'iscrizione annuale all'associazione e la copertura assicurativa di 5€