

## Programma "festa delle erbe dimenticate"

**Tutte le attività sono gratuite e si svolgono al lago del Vigi, dove convergono le passeggiate guidate che partono da Sellano**

**Dove indicato, è consigliabile prenotarsi con un messaggio WhatsApp**

**Pranzo a menù fisso € 10**

**Si consiglia di:**

**parcheggiare presso i campi sportivi (ci sarà servizio navetta)**

**indossare scarpe comode da trekking**

-

### **sabato 17 maggio**

**ore 10.00 - 12.30**



Alla scoperta delle erbe spontanee commestibili.  
Passeggiata guidata da Adolfo Rosati, autore dei libri "Riconoscere e cucinare le buone erbe" e "I buoni frutti selvatici".  
Da Sellano al lago del Vigi.  
Ritrovo per la partenza ai giardini pubblici di Sellano (nella piazza principale sotto al bar Stella) alle 9.45



Lungo il percorso della passeggiata botanica si incontreranno installazioni artistiche vegetali di Maria Irene Scargetta, che al lago guiderà bambini e adulti nella creazione di mandala vegetali.

**ore 13**



Pranzo al lago, organizzato dalla ProLoco, con menu incentrato su erbe e prodotti locali.

<b>ore 14.30 - 17.30</b>	
	<p>Laboratori per bambini, tiro con l'arco e medievalistica condotti da Alessandro Balletti</p>
	<p>Face painting e caccia al tesoro per bambini a cura di Khrystyna Uzun Prenotazione 389 995 8241</p>
	<p>Scopri l'affascinante mondo della stampa botanica con una tecnica antica, poetica e... totalmente naturale! Realizzeremo biglietti, segnalibri e quadretti unici e personalizzati, utilizzando l'Antotipia, un metodo di stampa, che sfrutta i pigmenti naturali delle piante e la luce del sole per imprimere immagini su carta. Basteranno fiori, foglie, sole e creatività per dar vita a piccole opere d'arte sostenibili e delicate, ognuna diversa dall'altra, ognuna con la sua magia. Laboratorio per tutti condotto da Maria Irene Scargetta</p>
	<p>Laboratorio di tessitura, per grandi e piccini, con piccola spiegazione teorica sulla tessitura e sull'infilaggio e preparazione del telaio, con pratica con realizzazione di piccolo manufatto da portare a casa. Condotta da Paola Lauretani Prenotazioni 331 493 3026</p>
	<p>Laboratorio di oleoliti e sapone. Come le piante possono aiutarci nella nostra vita quotidiana con le loro virtù e vibrazioni. Laboratorio di circa 1.30 h Loriana Mari (le Voci del Nera) Prenotazioni 339 164 8286</p>
<b>Domenica 18 maggio</b>	
<b>ore 10.00 - 12.30</b>	



Passeggiata botanica, riconoscimento delle erbe spontanee ad uso officinale ed edibile, condotto da Chiara Proietti.  
Da Sellano al lago del Vigi. Ritrovo per la partenza ai giardini pubblici di Sellano (nella piazza principale sotto al bar Stella) alle 9.45



Lungo il percorso della passeggiata botanica si incontreranno installazioni artistiche vegetali di Maria Irene Scargetta, che al lago guiderà bambini e adulti nella creazione di mandala vegetali  
Incontra la Natura con l'Arte

**ore 10 - 10.45 + 11 - 11.45**



Pratica di ginnastica dolce attraverso il movimento consapevole e esercizi di tonificazione e distensione della fascia muscolare, condotto da Michelangela Martinisi  
Prenotazioni 389 439 3582

**ore 13**






Pranzo al lago, organizzato dalla ProLoco, con menu incentrato su erbe e prodotti locali.

**ore 14.30 - 17.30**



Laboratori per bambini, tiro con l'arco e medievalistica condotti da Alessandro Balletti

	<p>Face painting e caccia al tesoro per bambini a cura di Khrystyna Uzun</p> <p>Prenotazione 389 995 8241</p>
	<p>Passeggiata di attenzione con riferimenti culturali “gli otto guadi” lungo la valle del Vigi, condotta da Fabio Orlanducci e Lorian Mari. Partenza 14.30 dal parcheggio al lago.</p> <p>La passeggiata è un'immersione nel sottobosco del fiume Vigi, nel silenzio per apprezzare il suono dell'acqua e gli effetti benefici del bosco.</p> <p>Difficoltà semplice. Durata 2.30/ 3 ore - 6 km totali.</p> <p>Cambio scarpe per acqua.</p> <p>Prenotazioni 339 164 8286 340 263 3319</p>
	<p>Laboratorio tintura, spiegazione teorica e tintura di una matassa di lana con radice di robbia o fiori di ginestra con possibilità di portare a casa un gomitolo di lana tinta, condotto da Paola Lauretani</p> <p>Prenotazioni 331 493 3026</p>
<p><b>sabato e domenica</b></p>	
<p><b>mercato prodotti locali e artigianali</b></p>	
<p>Menù pranzo al lago della ProLoco 10 €</p>	<p>Pasta con asparagi selvatici Frittata con erbe cipolline Frittata con mentuccia Bruschetta con cicoria Crostini con lupari Fojata Ciambellone alle ortiche</p>