



TALLER: TRANSICIÓ CAP A UNA VIDA SOSTENIBLE I SENSE TÒXICS (8c)

Imparteix: Noelia Narejo

Durant les sessions d'aquest taller donarem recursos i alternatives per anar retirant del teu dia a dia els productes que ens envolten i que contenen substàncies nocives per la salut.

La idea és apropar-nos als recursos amigables amb el medi ambient i ser més autosuficients. Entenent que fer tot aquest canvi és un procés, un canvi d'hàbits i de consum important.

CONTINGUT:

Que s'entén per transició? En quins espais de la meua vida puc fer canvis en aquest moment de manera real? Com fer canvis d'hàbits, de consum responsable, d'autosuficiència?

Blocs del taller i quins envasos cal portar:

- Bloc Farmaciola natural: com puc gestionar la meua salut? Quines plantes són indispensables a la farmaciola i com fer-ne ús de les mateixes. **Elaborarem una pomada per obrir les vies respiratòries, immunoballs i una infusió digestiva.**
- Bloc Llar sense tòxics: Parlarem de totes les alternatives i dels recursos que es poden reutilitzar per tenir una llar lliure de productes tòxics. **Elaborarem detergent per la roba en pols, una bosseta aromàtica pels armaris (popurri) i un vinagre de neteja aromàtic.**
- Bloc Cosmètica natural: Prendre consciència de que tot el que ens posem a la pell va directament al nostre corrent sanguini ens pot fer veure l'importància d'eliminar els productes convencionals per cuidar la nostra pell i higiene personal. Parlarem del INCI i dels "passatgers" que poden trobar-se amagats en l'etiqueta dels productes, les certificacions i les bases de la cosmètica natural. **Elaborarem un sèrum facial molt nutritiu per l'hivern, una crema corporal amb ceres florals i una llet netejadora.**

Important: Import de materials pendent de concretar segons participants al grup.