

TALLER "RESPIRA L'HIVERN"

Una experiència creativa i introspectiva dissenyada per desconnectar, activar la creativitat i gaudir d'un moment de calma.



Parc de les Olors de Sant Marçal





SOBRE EL TALLER "RESPIRA L'HIVERN"

Benvingut/da a una experiència creativa i introspectiva, pensada per a desconnectar del dia a dia i reconnectar amb l'energia calmada de l'hivern. En aquest taller, **Brigitte Caralt** i **Gaby González** t'acompanyaran en un viatge per explorar el poder dels olis essencials, crear espelmes artesanals, i dissenyar un centre d'hivern amb elements naturals recollits del Parc. Tot, mentre gaudeixes d'un espai de meditació per alliberar tensions i sentir la calma de la natura.

Al llarg de la sessió, descobriràs com les plantes i els elements naturals poden ser aliats perfectes per a aquest moment de l'any, ajudant-te a respirar profundament, relaxar-te, i obrir espai per a la renovació. Tot plegat, en un entorn màgic com el **Parc de les Olor**s de **Sant Marçal**, que ens ofereix el marc perfecte per connectar amb la natura.



Artesanies per connectar amb la naturalesa.

Artesana creativa amb una àmplia experiència en la fabricació d'espelmes naturals i decoracions inspirades en els elements de cada estació.

Gaby González



Divulgadora de les plantes aromàtiques i medicinals, naturòpata i reflexòloga.

Brigitte es dedica a promoure el benestar natural de les persones, connectant-les amb la natura per millorar la salut física i emocional de manera holística.

Brigitte Caralt



DURANT 3 HORES, ET GUIAREM EN UN VIATGE SENSORIAL QUE INCLOURÀ:

- **Ritual d'Infusions (11:00 h - 11:30 h)**

Objectiu: Aprendre sobre les plantes ideals per combatre els refredats i promoure la calma durant l'hivern.

Activitat: Cada participant crearà la seva pròpia infusió personalitzada, escollint les plantes segons les seves propietats beneficioses per a aquesta època de l'any, sota la guia de Brigitte.

- **Exploració Olfactiva amb Olis Essencials (11:30 h - 12:00 h)**

Objectiu: Descobrir els olis essencials que complementen les propietats de les plantes escollides per a l'hivern, ajudant a combatre els refredats i a afavorir la calma.

Activitat: Els participants exploraran una selecció d'olis essencials triats per les seves propietats ideals per a aquesta estació. Cadascú podrà escollir l'aroma que millor li ressoni, connectant amb les essències que aporten confort i benestar durant l'hivern.

- **Creació d'Espelmes Artesanals i Centre d'Hivern (12:00 h - 13:00 h)**

Objectiu: Donar espai a la creativitat i crear una peça decorativa personal.

Activitat: Amb l'ajuda i l'experiència de Gaby González de Nalu_Artesana, cada participant crearà una espelma personalitzada amb els olis essencials que hagi escollit i dissenyarà un centre decoratiu amb elements naturals recollits al Parc.

- **Meditació Guiada (13:00 h - 13:30 h)**

Objectiu: Alliberar tensions i connectar amb la calma interior.

Activitat: Brigitte ens guiarà en una meditació enfocada en la respiració conscient per preparar-nos per a l'hivern, deixant anar el que ja no necessitem i obrint-nos a la serenor de la nova estació.

- **Aperitiu i Espai per Compartir (13:30 h - 14:00 h)**

Activitat: Finalitzarem el matí amb un aperitiu, creant un espai on poder compartir amb altres participants les sensacions i les experiències del taller.





QUÈ T'ENDURÀS:

- Una espelma feta a mà, impregnada dels teus olis essencials preferits.



- Un centre decoratiu d'hivern creat amb elements naturals.



- Una bossa d'aromateràpia amb plantes escollides.



- Una experiència de calma i serenitat per portar amb tu durant l'hivern.





INFORMACIÓ PRÀCTICA:

- Data: 15 de desembre de 2024
- Horari: De 11 h a 14 h
- Lloc: Parc de les Olors de Sant Marçal
- Preu: 35 € per persona
- Guies del taller: Brigitte Caralt de [brigittecaralt_naturalorigen](#) i Gaby González de [Nalu_Artesana](#)

COM INSCRIURE'S:

- Per reservar la teva plaça, pots inscriure't directament a través de la pàgina web de Brigitte Caralt de [brigittecaralt_naturalorigen](#): [INSCRIURE'M.](#)

INSCRIPCIONS ANTICIPADES:

- Si t'inscrius abans del 2 de desembre de 2024, rebràs un regal especial el dia del taller, com a agraïment per la teva confiança. **Kit de creació d'espelmes i una crema especial per l'hivern.**

GRÀCIES PER PERMETRE'NS COMPARTIR AQUEST MOMENT AMB TU. QUE AQUEST TALLER ET RECORDI LA BELLESA DE LES PETITES PAUSES, L'AROMA DE LES PLANTES, I EL CALIU DE LA CREATIVITAT.

FINS BEN AVIAT!