

## Alustava ohjelma

### PERJANTAI 1.9.

#### 12.30 Saapuminen ja majoitushuoneisiin jako

#### 13.00 Kurssin ja kurssilaisten toiveiden esittelyhetki.

Oman terveyden pohdintaa

Pääperiaatteet rohdoksi valmistamisessa

- sisäiset tuotteet kuten yrttiteet, viherjauheet, yrttiututet, siirapit
- ulkoiset tuotteet kuten yrttiöljyt

#### 15.00 Kahvi ja yrttiteehetki

#### 15.30 Tunnistamme ja tutustumme kasvien hoitaviin vaikutuksiin. Keräämme Virpin puutarhasta yrttejä ihonhoitoöljyn valmistusta varten

Demonstroimme öljyn valmistusta nopealla menetelmällä ja laitamme yrttiöljyä ”muhimaan” uuniin ns. hitaalla menetelmällä

Jokainen alkaa suunnittelemaan mitä haluaisi itse valmistaa ryhmissä, kun Virpi ohjaa mitä kaikkea kurssilla tullaan tekemään kurssin aikana ja mitä tehdä vain itselleen

#### 18.00 Päivällinen

19 - 21 Virpi ohjaa henkilökohtaisten reseptien pohdinnassa niitä ketä kiinnostaa ajatella reseptejä jo illalla

21 Iltarentoutus- ja meditaatiohetki kiinnostuneille

### LAUANTAI 2.9.

7.15 Aamujooga kaikille kiinnostuneille, ulkona sään salliessa

#### 8.00 Aamiainen

9.15 Ryhmätyönä suunniteltujen reseptien pohdintaa, omien reseptien pohdintaa  
Keräillään Frantsilan yrttipelloilta tarvittavia kasveja valmistusta varten. Samalla Virpi kertoo ko. kasvien vaikutuksista ja käytöstä.  
Laitetaan yrttisiirappi muhimaan.

#### 12.30 Kasvislounas, omaa pohdinta-aikaa ja Frantsilan esittelyhetki

14.00 Yrttisaippuat. Valmistuksen demo

#### 15.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki

Saippuan valmistus jatkuu

Muiden yrttituotteiden valmistus alkaa kuten kylpypommi, kylpysuola, kasvokuorinta.

#### 18.00 Päivällinen

19.00 Yrttisauna, jossa käytetään yhdessä tai yksin valmistettuja em. tuotteita.

21.30 Iltameditaatio ja rentoutus

## **SUNNUNTAI 3.9.**

7.30 Aamujooga kaikille kiinnostuneille, ulkona sään salliessa

### **8.15 Aamiainen**

9.15 Oman hoitavan yrttiuutteen eli tinktuuran ja -öljyn valmistus oman tarpeen ja reseptin kehittämisen jälkeen.

Siirapin valmistus loppuun

Yrttiöljyn valmistus loppuun

Oman hoitavan parfyymien valmistus

### **12.30 Kasvislounas**

13.30 Yrttisalvan valmistus

Lainsäädännön ja etikettien vaatimukset, jos haluaa tehdä tuotteita myyntiin

### **15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**

15.30 Kysymyksiä ja vastauksia

Valmistettujen tuotteiden jakaminen kotiin viemisiksi

**16.00** Loppupalautte

**16.30** Hyvää kotimatkaa

Mahdollisuus vielä tiettyjen yrttien keräilyyn kotiin viemisiksi