**Fehérliliom Népfőiskola - Kondoros**

**Gyógynövényismereti nyári felnőtt tábor (2025.07.02-06.)**

**tematikája és leírása**

Pászk Norbert – gyógynövényszakértő, egyetemi tanársegéd

**Az 5 napos tábor tervezett felépítése:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **NAPI PROGRAM** | **JAVASOLT SZAKEMBER** |
| 1.nap | 10:00-10:45: Általános bevezető, a gyógynövények felhasználási  lehetőségeiről (főzetek, forrázatok, tinktúrák, olajok, krémek),  fontosságáról napjainkban.  10:45-11:00 Szünet  11:00-11:45: Tények és tévhitek a gyógynövényekről - egészség megőrzése alternatív módszerekkel (reflexológia, fülakupunktúra, masszázs, aromaterápia, apiterápia)  11:45-12:45 Ebédidő  12:45-14:15 Ismerkedés a gyógynövényekkel a Népfőiskola gyógynövénykertjében  14:15-14:30 Szünet  14:30-16:00 Teakóstoló. Személyre szabott tanácsadás. | Pászk Norbert |
| 2.nap | 9:00-12:00 Gyógynövénytúra a Népfőiskola környékén  12:00-13:15 Ebédidő  13:15-14:00 Bevezetés az olaj és tinktúra készítés rejtelmeibe a szedett növényekből  14:00-15:00 A Népfőiskola szárító padlásterének és gyógynövényházának bemutatása  15:00-15:15 Szünet  15:15-16:15 Teázás | Pászk Norbert |
| 3.nap | 9:00-10:30 Zöldségek, gyümölcsök és gabonafélék jótékony hatásai  10:30-12:00 Méhészeti termékek és azok gyógyhatása  12:00-13:15 Ebédidő  13:15-15:00 Apiterápiás termékek előállítása  15:00-15:15 Szünet  15:15-16:15 Teázás | Andreica Szilvia |
| 4.nap | 9:00-12:00 A Hunya család gyógynövénytermesztő területének bejárása, gyakorlati ismeretek elsajátítása  12:00-13:15 Ebédidő  13:15-15:00 A gyógynövénytermesztés és betakarítás elméleti háttere, hasznos tanácsok  15:00-15:15 Szünet  15:15-16:15 Teázás | Hunya Zita |
| 5.nap | 9:00-12:00 Gyógynövénytúra a Népfőiskola környékén  12:00-13:15 Ebédszünet  13:15-14:15 Gyógyító gombák és illóolajok bemutatása  14:15-15:30 Ismertebb fűszernövények bemutatása, növénytermesztési tanácsadás, receptajánlatok  15:30-15:45 Szünet  15:45-16:45 Búcsú teázás, újonnan szerzett ismeretek összefoglalása, lezárása | Pászk Norbert |

**A program ára tartalmazza:**

Minden napra az ebédet, elméleti és gyakorlati foglalkozásokon való részvételt és azok anyagköltségeit, teakóstoláshoz szükséges eszközöket, a Fehérliliom Népfőiskola tárlatainak megtekintését.

* Szállással és háromszori étkezéssel - 61 000 Ft/fő
* Szállással és egyszeri étkezéssel – 45 000 Ft/fő
* Szállás nélkül háromszori étkezéssel - 51 000 Ft/fő
* Szállással étkezés nélkül / Szállás nélkül egyszeri étkezéssel - 35 000 Ft/fő
* Szállás és étkezés nélkül - 25 000 Ft/fő

A tábor időpontját megelőzően 10.000 Ft jelentkezési díj fizetendő, a fennmaradó összeget a tábor első napján a recepción szükséges befizetni.

**Pedagógusoknak 10 % kedvezményt biztosítunk.**

Szállás a Fehérliliom Vendégszállón biztosított, az étkezési ellátást a Kondorosi Csárda biztosítja.

Az egészségtudatos és a „vissza a természethez” életmód egyre nagyobb teret hódít, ami megmutatkozik a gyógy- és fűszernövény ismereti programok növekvő népszerűségén keresztül is szerte az országban. A kondorosi Fehérliliom Népfőiskola felnőtteknek szóló nyári gyógynövény táborában rendkívül érdekes és hasznos gyógynövényekkel kapcsolatos témakörökbe nyerhetnek betekintést a résztvevők.

Szó lesz többek között az ismert hazai és külföldi gyógynövények felhasználásáról, gyűjtéséről, termesztéséről, feldolgozásáról is. A résztvevők megtanulhatják, hogyan kell elkészíteni házilag a különböző ismertebb gyógynövényes termékeket, mint például a körömvirág kenőcsöt, olajos és alkoholos kivonatokat vagy éppen az egyes betegségek kezelésére használható teakeverékeket.

Megismerkedhetnek az érdeklődők a Fehérliliom Népfőiskola gyógynövényekhez kötődő helyiségeivel, valamint több alkalommal gyógynövényismereti túrán is részt vehetnek, ahol élőben is megcsodálhatják a környék gyógynövényvilágát.

A program szakmai vezetői:

* Pászk Norbert (gyógynövényszakértő, a Miskolci Egyetem Egészségtudományi Karának oktatója)
* Hunya Zita (gyógynövénytermesztő)
* Andreica Szilvia (agrármérnöktanár, egyetemi óraadó oktató).

Amennyiben Téged is érdekelnek a gyógynövények és szeretnéd biztonságosan alkalmazni őket a házi patikádban vagy pedig szeretnél nagyobb tudásra szert tenni gyógynövényekkel, egészségüggyel foglalkozó szakemberként, akkor itt a helyed, Téged is vár a Fehérliliom Népfőiskola gyógynövény tábora!