

# IN WEEKEND NATURA



## LA LAVANDA E IL SUO OLIO ESSENZIALE

I fiori della lavanda sono utilizzati in fitoterapia per le numerose proprietà dovute alla presenza dell'olio essenziale che, oltre ad avere un bellissimo profumo, contiene dei principi attivi con funzione sedativa e calmante. La lavanda svolge anche un'azione balsamica sulle vie respiratorie e per questo è impiegata efficacemente nel trattamento di tutte le malattie da raffreddamento come influenza, tosse, raffreddore, per uso esterno vanta anche proprietà detergenti, antinfiammatorie, analgesiche e cicatrizzanti.

### 1° Giorno

**19:00** Arrivo presso l'Ecomuseo della Riserva, presentazione del territorio e sistemazione nelle strutture aderenti all'iniziativa

**20:00** Cena presso il Rifugio Lo Schioppo

### 2° Giorno

**10:00** Passeggiata a Morino Vecchio e raccolta dei fiori di lavanda

**13:30** Pic nic sulla piazza d'erba del borgo antico distrutto dal terremoto della Marsica del 1915

**15:00** Laboratorio presso l'Ecomuseo della Riserva per la distillazione dell'olio essenziale di lavanda. Ogni partecipante alle attività potrà portare con sé un campione di olio essenziale realizzato

**20:00** Cena presso il Rifugio Lo Schioppo

### 3° Giorno

**09:00** Passeggiata all'Eremo della Madonna del Cauto

**13:30** Pranzo al sacco

**15:00** Saluti e partenza



### I COSTI

Quota di partecipazione: adulti € 155,00 / bambini da 6 a 12 anni € 100,00. La quota comprende: le attività, un pranzo, due cene, due pernottamenti con prima colazione in camera singola, doppia, tripla o multipla con bagno riservato.

Sono esclusi gli spostamenti, da effettuarsi con mezzi propri, e tutto quanto non espressamente descritto nel programma.



**Terraxtra** DMC  
Viaggio straordinario  
nelle terre della Marsica



**ABRUZZO**  
naturalmente tuo

**MINISTERO DELLA CULTURA**  
SOPRINTENDENZA ARCHEOLOGIA, BELLE ARTI E PAESAGGIO  
PER LE PROVINCE DI CHIETI E PESCARA