

Vicenza , 286/3/18

**Circolare n° 2771**

Responsabili Attività: Giaretta A –  
Eberle\_Lovisetto\_Lovato



L'arrivo della primavera non porta solo il risveglio della natura dal lungo sonno invernale, ma anche il bisogno del nostro corpo di rinascere e di liberarsi dalle tossine accumulate in mesi di eccessi alimentari e di scarsa attività fisica. Fortunatamente la natura ci dà una mano offrendoci moltissimi alimenti perfetti per rimetterci in forma.

Con l'amico ed esperto Antonio Cantele e Figlia Lisa, ARAI propone un corso, realizzato anche alcuni anni fa con successo, "perché c'è sempre qualcosa di nuovo da imparare, perché la memoria ha bisogno di essere rinfrescata, perché è sempre piacevole andar per erbe in compagnia e condividere conoscenze ed esperienze".

**Antonio e Lisa Cantele** Vi invitano a trascorrere delle interessanti lezioni con proiezioni e spiegazioni dettagliate delle varie erbe e/o piante. Il programma prevede 2 appuntamenti serali teorici ed una escursione finale con pranzo da "ELIO" a Fimon paese.

Un tempo le nostre nonne preparavano minestre, risotti, succulente frittate e grandi varietà di altri piatti con la sola sapiente raccolta di erbe selvatiche. Ecco quindi una proposta per riscoprire gli antichi sapori.



---

**ASSOCIAZIONE RICREATIVA ANCORA INSIEME**

Sede legale c/o Studio SIC Contra San Marco 43 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

**Sede Operativa: Via Batt. Framarin 18 36100Vicenza**

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448- e-mail: info@assrai.it - www.assrai.it

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



**programma:**

**Lunedì 09 Aprile 2018:** le Erbe medicinali spontanee più utili per la nostra salute.

**Lunedì 16 Aprile 2018:** le Erbe aromatiche per il benessere e in cucina.

**Sabato 21 aprile 2018 :** ore 9,00 "Andar per erbe" - escursione (grado di difficoltà 0) guidata alla scoperta delle erbe medicinali, aromatiche, cosmetiche e liquoristiche al Lago di Fimon. Alle **12,30** degna conclusione all'Osteria al Tempo Perso Via Buzzolati, 26 Fimon (sulla strada per Fimon Paese) per pranzo con un menù appositamente studiato profumato a base di erbe aromatiche e spontanee che ci regolerà le funzioni vitali.



**Le lezioni si svolgeranno dalle ore 20.30 alle 22.30 al NOI di Rettorgole a fianco della Chiesa.**

<b>QUOTE:</b>	<b>SOCI</b>	<b>AMICI</b>	<b>SOCI RAGAZZI &lt;14ANNI</b>
	<b>35 €</b>	<b>50 €</b>	<b>gratis</b>

**La quota comprende le 2 lezioni teoriche serali, 1 lezione pratica con escursione e Pranzo**

Iscrizioni Minimo 30 e massimo 50 partecipanti da effettuarsi tramite il sito

[www.assrai.it](http://www.assrai.it) con la massima urgenza e, comunque,

**entro e non oltre il 05 APRILE 2018.**



## **ASSOCIAZIONE RICREATIVA **ANCORA INSIEME****

---

La quota di partecipazione, verrà raccolta per contanti in occasione del primo incontro.

**Ulteriori informazioni e/o aggiornamenti verranno comunicati ai Signori partecipanti dopo la chiusura delle iscrizioni.**

---

### **ASSOCIAZIONE RICREATIVA **ANCORA INSIEME****

Sede legale c/o **Studio SIC Contra San Marco 43 - 36100 Vicenza** – C.F.95026590240

**Sede Operativa: Via Batt. Framarin 18 36100Vicenza**

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448- e-mail: [info@assrai.it](mailto:info@assrai.it) - [www.assrai.it](http://www.assrai.it)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00