



**Mara Marsegaglia**

I graduated in foreign languages and literature in 2000 and then I travelled for long years in different parts of the world. Thanks to a 10-year interior journey in an alpine village in close contact with the nature and the cycles of seasons I deepened the passion for wild herbs and flowers.

## 14-17 August 2026

From August 14 15 pm to August 17 11 am

### Herbal Workshop

Foraging for wild medicinal plants, their uses and preparations

In the heart of summer we will study the flowers and wild herbs of this period. We will be outdoors in order to observe and collect the plants that have a practical use both in the kitchen and for body care. For every plant we will see its properties, uses and preparations (Kitchen herbs, herbs in oil, making infusions, tinctures) together with its energetic aspects.

#### In the morning

(In the cooler hours)

Herbal Harvest

Preparing lunch with the herbs

#### In the afternoon

(In the hottest hours)

Lessons on the properties and transformations of herbs

#### After dinner

Free proposals

The course is addressed to adults of all ages

#### Cost per person

225 euro

**Info & registration:** [info@luniluna.it](mailto:info@luniluna.it)

(\*) Per conoscere tutte le proposte di Luniluna consulta il nostro sito: [www.luniluna.it](http://www.luniluna.it)



**Luniluna**

Località Baratti, 14  
Bagnone (MS)

[www.luniluna.it](http://www.luniluna.it)



**Mara Marsegaglia**

Dopo la laurea in Lingue e Letterature straniere e il tanto girovagare per il mondo, grazie a un viaggio interiore durato 10 anni, in un minuscolo villaggio a stretto contatto con il bosco e i cicli delle stagioni, ho potuto approfondire da autodidatta la passione che da sempre mi accompagna: le erbe e i fiori che crescono spontaneamente intorno a noi.

## 14-17 agosto 2026

Dalle 14 del 14 alle 13 del 17.

### Seminario | Le erbe spontanee

Per imparare a riconoscere, raccogliere e utilizzare le erbe spontanee

Nel cuore dell'estate ci dedichiamo allo studio di fiori ed erbe spontanee di questo periodo. Trascorreremo parte del tempo all'aria aperta per poter osservare e raccogliere le piante che hanno un utilizzo pratico sia in cucina sia per la cura del corpo. Verranno spiegate le proprietà delle piante e trasformazioni semplici per poterle conservare durante la stagione fredda (ad esempio l'essiccazione o la macerazione in olio o alcol). Si approfondirà l'aspetto energetico di alcune piante e verranno organizzate semplici dimostrazioni dell'utilizzo in cucina e di alcune preparazioni erboristiche.

#### La mattina

(nelle ore più fresche)

Raccolta delle erbe

Preparazione del pranzo con le erbe raccolte

#### Il pomeriggio

(nelle ore più calde)

Lezione sulle proprietà e trasformazioni delle erbe

#### La sera

Proposte libere

#### Costo a persona

Corso: 190 euro

Soggiorno: colazione, pranzo e cene incluse  
su letto a castello: 170 euro

**A chi è rivolto:** Agli adulti di tutte le età

**Info & Iscrizioni:** [info@luniluna.it](mailto:info@luniluna.it)

(\*) Per conoscere tutte le proposte di Luniluna consulta il nostro sito:  
[www.luniluna.it](http://www.luniluna.it)



**Luniluna**

Località Baratti, 14  
Bagnone (MS)

[www.luniluna.it](http://www.luniluna.it)