

ACADEMIA DE BOTÁNICA RECREATIVA



Programa · MARTES por la tarde ·
Adultos

Septiembre-Junio 2026-2027

BLOQUE 1 · EL ENCUENTRO CON LAS PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS · COSMÉTICA NATURAL

8 de septiembre — Bienvenida al mundo vegetal

Un encuentro introductorio para **abrir la puerta al mundo verde**. Descubriremos qué es la botánica recreativa, realizaremos una mini práctica de **observación con lupa y conocerás las plantas aromáticas** más comunes.

Aprenderás a diferenciar aceites esenciales de aceites vegetales y elaborarás tu primera bolsita aromática artesanal.

Una sesión ligera, sensorial y perfecta para enamorarse del curso.

15 de septiembre — Plantas aromáticas y medicinales + Inicio del cuaderno botánico

Comenzamos el trabajo más personal y profundo. Partiremos de la pregunta esencial: “Qué es una planta aromática y medicinal”.

Los **aceites esenciales**. Veremos sus propiedades, y cómo podemos usarlos en infinidad de productos.

22 de septiembre — Principios activos

Exploraremos los principales **principios activos de las plantas medicinales**. Mucílagos, heterósidos, flavonoides, etc. Realización de **expectorante casero**.

29 de septiembre — Métodos de Extracción

Los **métodos de extracción** (macerados, oleatos, tinturas, infusos, etc.), elaboraremos nuestros **oleatos y tinturas**, que luego usaremos en otros preparados más adelante.

Un taller precioso para entrar de lleno en el universo medicinal de las plantas.

6 de octubre — Visita guiada al Jardí Botànic

Realizaremos una **visita al Jardí Botànic** para observar plantas medicinales, aromáticas y especies de interés botánico en un entorno vivo.

La sesión servirá para conectar los contenidos trabajados en el aula con la observación directa de las plantas, sus adaptaciones, sus usos tradicionales y su valor en el paisaje mediterráneo.

Una salida para mirar el mundo vegetal con otros ojos y recoger ideas para el cuaderno botánico.

13 de octubre - Plantas medicinales tradicionales

Plantas para el resfriado. Estudiaremos las principales plantas medicinales para tratar los resfriados comunes y la fiebre, sus propiedades. Plantas que podemos encontrar fácilmente en las herboristerías y que su uso está probado científicamente.

20 de octubre - Plantas medicinales tradicionales

Plantas tónicas y digestivas. Plantas Detox. Siguiendo con los diversos grupos de plantas medicinales, en este día aprendernos cuáles son las principales plantas para su uso como digestivas y tónicas y también como plantas detox.

27 de octubre - Plantas medicinales tradicionales

Plantas para el estreñimiento y alteraciones del sueño. En este día aprenderemos las principales plantas, con interés Fito terapéutico para el tratamiento del estreñimiento y alteraciones del sueño.

3 de noviembre — Hablemos del aloe I

Aloe barbadensis, esa planta tan popular y con tantas propiedades. Practicaremos la **extracción del mucílago de aloe** y su correcta **conservación**, para dejarlo como un activo en la elaboración de cosmética natural.

Un taller muy práctico.

10 de noviembre — Hablemos del aloe II

Profundizaremos en las propiedades del aloe vera, extraeremos su mucílago y prepararemos una **crema básica de aloe** con ingredientes que tenemos en la cocina, para poder replicarla en casa.

Un taller muy refrescante y terapéutico.

17 de noviembre — De la planta al preparado

Un día dedicado a la **seguridad básica** en plantas medicinales y a la elaboración de un **ungüento medicinal, usando oleatos**.

Aprenderás a formular, medir, calentar y mezclar como un auténtico artesano botánico.

24 de noviembre — Secado de plantas aromáticas y medicinales

Recolección, secado y almacenaje de plantas aromáticas y medicinales.

TALLERES ESPECIALES PARA NAVIDAD

1 de diciembre — Plantas preservadas

Aprenderemos a preservar plantas en glicerina, y a darles color, para poder preparar con ellas, ramos decorativos.

15 de diciembre — Taller especial coronas vegetales

En estas fiestas tan señaladas, no podía faltar un taller especial de **corona navideña**, para adornar nuestra casa de manera natural.

22 de diciembre — Regalitos cosméticos con cariño

Primero toma de contacto con la cosmética natural, en el que prepararemos un bálsamo labial (con o sin color, a elegir) y jabones de glicerina, para hacer pequeños regalos navideños con todo nuestro cariño.

29 de diciembre — Cosmética natural I

Descubrirás los ingredientes esenciales de la cosmética natural: aceites, mantecas, emulsionantes y conservantes.

Elaboraremos una **crema facial hidratante básica**, suave y nutritiva, perfecta para uso diario. El primer paso para este mundo maravilloso de la cosmética natural sin tóxicos, elaborada con productos modernos que nos facilitan mucho la formulación y conservación.

5 de enero 2027 — Cosmética natural II

Cómo leer el INCI. Analizaremos ingredientes a evitar en la cosmética convencional, y prepararemos un **serum oleoso espectacular**.

12 de enero — Cosmética natural III

Hablaremos de protectores solares y elaboraremos una crema corporal o facial con protección solar, sin tóxicos, y con un toque de color, a modo de *BBCream*.

Un taller muy útil para el día a día.

19 de enero — Cosmética natural IV

Descubrirás el mundo de los tensoactivos y los productos para el baño.

Crearemos un **champú o gel de avena**, suave, natural y apto para toda la familia.

26 de enero— Cosmética natural V, aseo personal

Revisaremos **ingredientes tóxicos** habituales en dentífricos, desodorantes y otros productos de aseo. Elaboraremos alternativas naturales para el baño, libres de tóxicos y respetuosas con la piel. Como **dentífrico**.

2 de febrero — Cosmética natural VI, productos de aseo

Seguimos con los productos de aseo, elaborando un **desodorante** libre de tóxicos.

BLOQUE 2 · JARDINERÍA

9 de febrero— Visita al Jardí Botànic

Iniciamos el bloque de jardinería, con una visita guiada al Jardí Botànic. Ponte las zapatillas y vamos para allí.

16 de febrero — Los sustratos

Iniciamos el bloque de jardinería.

Aprenderás los distintos tipos de sustrato, qué es el compost y el humus de lombriz, y cómo hacer humus de lombriz en casa.

Un taller esencial para entender la base de cualquier cultivo.

23 de febrero — Las semillas

Descubriremos cómo se dispersan las semillas, cómo preparar semilleros y cómo plantar en jiffys.

Practicaremos el repicado de plántulas, una habilidad clave para cualquier jardinera.

2 de marzo — Los Esquejes

Aprenderás los distintos tipos de esquejes: nodal, internodal, apical, joven, semimaduro...

Realizaremos esquejes de tallo y hoja, y exploraremos otros métodos de multiplicación vegetal.

Un taller muy práctico y lleno de vida.

9 de marzo — Plagas en vegetales

Aprenderás a diferenciar **plaga, enfermedad y fisiopatía**, y prepararemos **remedios naturales** para combatirlas.

Un taller imprescindible para mantener tus plantas sanas sin químicos agresivos.

23 de marzo — Tu huerto en casa I

Lo básico para poder tener nuestro pequeño huerto de autoconsumo en casa, evitando los errores más comunes, y planificando con conocimiento.

30 de marzo — Tu huerto en casa II

Seguimos con la información para poder tener tu huerto en casa.

Calendario de cultivo, asociaciones, etc

BLOQUE 3 · BOTÁNICA APLICADA

6 de abril — Herbarios y cuaderno botánico

Aprenderás a hacer un herbario, a prensar plantas y a crear composiciones artísticas inspiradas en la técnica oshibana.

Un taller precioso, creativo y muy meditativo.

13 de abril — Terrarios de crasas

Conocerás las principales familias de crasas, su cultivo y reproducción.

Crearemos un **terrario de crasas** que podrás llevarte a casa, decorativo y fácil de cuidar.

20 de abril — Plantas mediterráneas

Exploraremos especies como encina, lentisco, jara y pino, sus adaptaciones al clima y cómo identificarlas usando una clave botánica.

Un taller perfecto para amantes del entorno natural valenciano.

27 de abril — Kokedamas

Aprenderás qué son las kokedamas, cómo hacerlas y cómo cuidarlas.

Crearás tu propia kokedama artesanal, una pieza viva y decorativa que enamora a cualquiera.

4 de mayo — Plantas jabonosas

Descubriremos la saponina, el principio activo que limpia de forma natural.

Conocerás las plantas jabonosas más comunes y elaboraremos un **gel de ducha ayurvédico**.

11 de mayo — Bruma facial refrescante

Realizaremos una refrescante bruma facial con base botánica.

18 de mayo — Preparado antimosquitos

Prepararemos un repelente atimosquitos, con aceites esenciales.

25 de mayo — Kombucha

Aprenderemos a realizar kombucha. Una bebida refrescante y muy sana

1 de junio — Saponificación: jabón con aceite reciclado

Una saponificación básica para reutilizar el aceite usado para crear un jabón para la lavadora, casa, vajilla...

8 de junio — Jabón de coco

Un jabón de muy buena calidad, con sólo tres ingredientes, para cara y cuerpo.

15 de junio — Productos de limpieza ecorresponsables I

Aprenderemos a crear nuestros propios productos de limpieza ecorresponsables, sin tóxicos, para limpiar sin ensuciar.

22 de junio — Productos de limpieza ecorresponsables II

Aprenderemos a crear nuestros propios productos de limpieza ecorresponsables, sin tóxicos, para limpiar sin ensuciar.

29 de junio. MERIENDA FIESTA FINAL DE CURSO

Fin de curso, una merienda fantástica en la que cada uno traerá algo para compartir. Te animas?

Normas de funcionamiento · 2026-2027

La Academia de Botánica Recreativa es un espacio de aprendizaje progresivo, práctico y compartido. Más que talleres sueltos, es un recorrido que hacemos juntas y juntos a lo largo de los meses.

Para que la experiencia sea agradable, organizada y justa para todo el grupo, compartimos estas normas básicas:

Inscripción y modalidad

- La inscripción es mensual, por mes natural completo.
- La academia tiene una media de 4 sesiones al mes, aunque puede haber meses con 3 sesiones por festivos oficiales y meses con 5 sesiones.
- El precio mensual se mantiene estable independientemente del número exacto de sesiones, ya que forma parte de una planificación anual equilibrada.
- La continuidad es muy recomendable, ya que muchos talleres se apoyan en aprendizajes y elaboraciones previas.

Grupo y ambiente

- La clase se realizará con un mínimo de 4 personas inscritas.
- El grupo tendrá un máximo de 12 participantes, para garantizar atención personalizada y buena dinámica práctica.
- Si no se alcanza el mínimo, la organización se reserva el derecho de cancelar o reprogramar el inicio del mes.
- Queremos que sea un espacio cercano, donde cada persona pueda experimentar, preguntar y crear con calma.

Asistencia

- Las sesiones se realizan en las fechas indicadas en el programa. Pueden haber variaciones por cuestiones de fuerza mayor (emergencias climáticas, enfermedad del docente, etc.)
- Las clases a las que no se asista no son recuperables ni acumulables.
- No se realizan devoluciones por faltas de asistencia individuales.
- Entendemos que pueden surgir imprevistos, pero la plaza se reserva para el grupo completo durante todo el mes.

Programa y posibles ajustes

- El programa está organizado por bloques (plantas medicinales, cosmética natural, jardinería y botánica aplicada, etc.) siguiendo un orden lógico y progresivo.
- Dentro del mismo mes, el orden de los talleres puede variar por motivos organizativos.
- De manera puntual, algún contenido podrá adaptarse según los intereses comunes del grupo, siempre bajo consenso y manteniendo la coherencia formativa.
- La Academia está viva, pero mantiene una estructura.

Materiales y elaboraciones

- El material base necesario para cada sesión está incluido.
- Las elaboraciones realizadas podrán llevarse a casa.
- Cuando sea necesario traer algún bote o recipiente, se avisará con antelación.

- Se recomienda traer cuaderno personal, bolígrafo o lápiz y bolsa reutilizable.

Carácter formativo

- Los contenidos tienen carácter divulgativo y formativo.
- No sustituyen asesoramiento médico, farmacéutico o dermatológico.

Renovación de plaza

- La plaza se reserva mensualmente.
- En caso de no querer continuar el mes siguiente, se deberá comunicar con antelación para facilitar la organización del grupo.

Espíritu de la Academia

- Esta academia no es solo un curso.
- Es un espacio para reconectar con las plantas, aprender con las manos, entender lo que aplicamos sobre nuestra piel y cultivar conocimiento con sentido.
- Venimos a aprender, a crear y a disfrutar del proceso.
- Cada año haremos cosas nuevas, tenemos tanto que enseñar que no hay bastantes martes este curso.

¡GRACIAS!