

# ACADEMIA DE BOTÁNICA RECREATIVA



Programa · Lunes por la tarde ·  
Adultos

Marzo-Agosto 2026

---

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

---

### 2 de marzo — 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.

### 9 de marzo — Plantas aromáticas y medicinales + Inicio del cuaderno botánico

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

Exploraremos sus principios activos, los métodos de extracción (macerados, oleatos, tinturas), elaboraremos nuestros oleatos y tinturas que usaremos en otras sesiones y empezaremos tu cuaderno botánico personal, donde aprenderás a registrar observaciones, dibujos, usos y preparaciones.

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

### 23 de marzo — Plantas medicinales tradicionales

Manzanilla, caléndula, menta, melisa... conocerás sus usos, su forma y cómo cultivarlas.

Aprenderás a plantar semillas, y 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, lleno de aromas.

## **30 de marzo — 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 una auténtica artesana botánica.

## **6 de abril — Visita 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.

## **20 de abril — Hablemos del aloe**

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

Un taller muy refrescante y terapéutico.

## **27 de abril — Cosmética natural I**

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

Elaboraremos una crema facial hidratante básica profesional, 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.

## **4 de mayo — Cosmética natural II**

Nos adentramos en los activos vegetales de alta calidad y aprenderás a formular una crema superhidratante con textura profesional y un serum oleoso espectacular.

Un taller ideal para quienes quieren dar un salto en formulación.

## **11 de mayo — Cosmética natural III**

Cómo leer el INCI. Analizaremos ingredientes a evitar en la cosmética convencional, hablaremos de protectores solares y elaboraremos una crema corporal con protección solar, sin tóxicos.

Un taller muy útil para el día a día.

## **18 de mayo — 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.

## 25 de mayo — Cosmética natural V

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 y desodorante.

---

## BLOQUE 2 · JARDINERÍA

---

### 1 de junio — 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.

### 8 de junio — 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.

### 15 de junio — 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.

### 22 de junio — Plagas 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.

---

## BLOQUE 3 · BOTÁNICA APLICADA

---

### 29 de junio — 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.

## 6 de julio — 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.

## 13 de julio — 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.

## 20 de julio — 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.

## 27 de julio — 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.

---

## Normas de funcionamiento · Marzo-Julio 2026

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.
- 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) 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 lunes este curso.
- ¡GRACIAS!