

Savu darbu saistīsim ar Māras zīmi, Māras zemi, dabas veltēm un miesas veselību. Katrai dienai sava nodarbības tēma.

Pirmdien: ZĀĻU PAKLĀJI. Augu mācība. Augu vākšana. Austuves ierīkošana. Augu paklāju aušana. Līdzī nazītis, auklas kamols.

Otrdien: SAVVAĻAS APTIEKA. Rūgto augu izvilkumi ūdenī, eļļā, degvīnā, sāļi, sīrupā, medū. Līdzī karote, 200 ml eļļa, 200 g sāls, 200 g medus.

Trešdien: SKAISTUMKOPŠANA. Smaržīgu augu kremi, ziedes, kompreses, hidrolāti. Pašmasāžas vingrinājumi. Līdzī salvete, 3 mazi trauciņi 20-60 ml.

Ceturtdien: ZIEDU VAINAGI. Vainagu pīšanas un valkāšanas tradīcijas. Zāļu vainagi, vārpu vainagi, ziedu kroņi, ozola kroņi. Līdzī nazītis vai grieznes, aukliņa.

Piektdien: ZAĻĀS RECETES. Ēdami augi uzturā - pļavu ziedu tējas, savvaļas garšaugu smutiji un nezāļu salāti. Līdzī nazītis, krūzīte, karote.

Nepieciešams katram dalībniekam: 1 groziņš vai papīra maisiņš, 1 nazītis, 1 karote, 1 krūzīte, 1 kamols lina vai pakulu aukliņa, 200 g sāls, 200 ml eļļa, 200 g medus.