

# Week-end découverte des plantes comestibles et médicinales



## Objectifs :

- Partir à la rencontre des plantes comestibles et médicinales du milieu montagnard.
- Découvrir les usages traditionnels et modernes des plantes.
- Apprendre à s'ouvrir à son environnement pour mieux reconnaître les plantes et pratiquer une cueillette durable.



## Programme :

**Jour 1 :** 9h à 16h30 : Balade pour identifier les plantes dans différents milieux spécifiques comme les prairies sèches, les pâturages, les sous-bois... Pique-nique dégustation préparé à base de plantes gourmandes. Dans l'après-midi, un temps sera consacré à la cueillette en vue d'une préparation. Au refuge, des guides botaniques seront à disposition pour rectifier ses notes et peaufiner son herbier. Repas Savoyard (matouille) pris en commun.

**Jour 2 :** 9h à 15h : Après le petit déjeuner, nous partons à la découverte d'un nouveau milieu et de ses plantes spécifiques. Nous disposerons d'un pique-nique en kit à agrémenter sur place par notre cueillette. 15h à 16h30 : Retour au refuge pour finaliser la préparation à emporter chez soi.

## Réservations et renseignements :

**Date :** Jeudi 14 et vendredi 15 juillet 2022

**Tarif :** 230€ / personne\*

### **Renseignements sur le programme :**

Sébastien PERRIER

Tél. : 06 51 90 52 07

E-mail : [sebastien@montagnenature.com](mailto:sebastien@montagnenature.com)

### **Réservation :**

Refuge Lo Tsamou, Bramans (73)

Tél. : 06 60 13 92 34

E-mail : [refugelotsamou@bbox.fr](mailto:refugelotsamou@bbox.fr)



*\*comprend la nuit du samedi au dimanche, les repas du samedi midi, samedi soir et dimanche midi, le petit-déjeuner du dimanche ainsi que les 2 journées de découverte botanique*



MONTAGNE  
Nature