

Stage 2 jours plantes de montagne et leurs usages



Objectifs :

- Découvrir les spécificités des plantes de montagne.
- Connaître les principaux usages (culinaires et médicinaux) de ces plantes et les préparations de base.
- Apprendre à les identifier dans leurs milieux et pratiquer une cueillette durable.



Programme* :

Jour 1 : Départ à 9h du **parking des Mines d'or**. Balade pour identifier les plantes comestibles et médicinales dans différents milieux spécifiques comme les prairies sèches, les pâturages, les sous-bois... Partage du pique-nique tiré du sac. Dans l'après-midi, un temps sera consacré à la cueillette en vue d'une préparation type sirop ou baume. En fin de journée, nous préparerons le pique-nique du lendemain.

Jour 2 : Rdv à **8h30 au refuge de Chardonnière**. Finalisation de la préparation lancée la veille à remporter chez soi. Découverte des plantes d'altitude au-dessus du refuge et de leurs fabuleuses capacités d'adaptation. Dégustation d'un pique-nique à base de plantes sauvages. Fin de la journée vers 16h30.

** Le programme est fourni à titre indicatif et pourra être modifié si besoin*

Infos pratiques :

Dates : Samedi 22 et dimanche 23 juin 2024

Lieu : Samoëns

Difficulté : Etre capable de marcher 6km et 700m de dénivelé positif

Tarif 2 journées : 160€ / personne

Groupe limité à 10 personnes

Renseignements et réservation :

Sébastien PERRIER

Tél. : 06 51 90 52 07

E-mail : contact@montagnenature.com

