

# Stage 5 jours plantes comestibles et médicinales de montagne



## 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 identifier une centaine de plantes dans leurs milieux et pratiquer une cueillette durable.



## Programme\* :

**Jour 1 :** Rdv à Plaine Joux à 9h. Découverte de la **flore spécifique des milieux calcaires** et ses adaptations avec vue plongeante sur le mont Blanc.

**Jour 2 :** Rdv à la gare des Bossons à 9h. Journée à la découverte des **plantes qui côtoient le glacier** du mont Blanc.

**Jour 3 :** Rdv à Servoz à 9h. Matinée cueillette et **atelier de cuisine sauvage** : élaboration d'une entrée, d'un plat, d'un dessert et d'une boisson avec les fruits de notre cueillette.

**Jour 4 :** Rdv à Vallorcine à 9h. Balade qui traverse des milieux très variés : prairies, sous-bois de mélèze, tourbière, ripisylve. **Cueillette pour le lendemain. Initiation à la sylvothérapie avec Karine Jacquemard, naturopathe.**

**Jour 5 :** Rdv aux Houches à 9h. **Atelier préparation de remèdes à ramener chez soi** (sirop, teinture, macérât huileux, baume...), l'après-midi **Robin Baud-Grasset, « Tisane et Eau florale du Corti »** animera un atelier sensoriel sur les eaux florales.

\* Le programme est fourni à titre indicatif et peut être modifié à tout moment



## Infos pratiques :

**Dates :** 1, 2, 3, 4 et 5 juillet 2024

**Lieu :** Vallée de Chamonix

**Difficulté :** Etre capable de marcher 10km et 700m de dénivelé positif

**Tarif 5 journées :** 400€ / personne

**Groupe limité à 8 personnes**

## **Renseignements et réservation :**

Sébastien PERRIER

Tél. : 06 51 90 52 07

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

