

Stage 5 jours plantes comestibles et médicinales de montagne



Objectifs :

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



Programme* :

Jour 1 : Découverte de la **flore emblématique montagnarde** dans la Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse ou une zone Natura 2000.

Jour 2 : Parcours avec une grande variété de milieux à la découverte des **plantes « utiles »**.

Jour 3 : 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 : Visite d'un **jardin de plantes médicinales** et **confection de remèdes** à remporter chez soi.

Jour 5 : **Atelier autour du parfum des plantes** et initiation à la **distillation d'huiles essentielles**.

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

Infos pratiques :

Dates : 27, 28, 29, 30 et 31 juillet 2026

Horaires : De 9h à 16h30

Lieu : Saint Pierre de Chartreuse et les environs

Difficulté : Etre capable de marcher 8km et 400m 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

Conditions d'annulation

