

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 9h à Entremont le Vieux. Découverte de la flore spécifique des milieux rocheux dans la Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse.

Jour 2 : Rdv à 9h à Saint Pierre d'Entremont. Journée à la découverte des plantes des zones humides.

Jour 3 : Rdv au monastère de la Grande Chartreuse 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 Saint Pierre de Chartreuse à 9h. Immersion en forêt avec Karine Jacquemard, sylvothérapeute. Un temps sera dédié à la cueillette pour les préparations du lendemain.

Jour 5 : Rdv à Saint Pierre de Chartreuse à 9h. Atelier autour du parfum des plantes et préparation des remèdes de base à ramener chez soi.

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

Infos pratiques :

Dates : 2, 3, 4, 5 et 6 juillet 2025

Lieu : Chartreuse

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

