



+33 (0) 6 74 28 70 98

GLANER, CUISINER ET SE SOIGNER AVEC LES PLANTES SAUVAGES

4 jours/3 nuits afin d'appivoiser la flore sauvage

Ce séjour vous dévoile différents usages des plantes sauvages. Claire, herbaliste certifiée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales vous fera découvrir la botanique et la phytothérapie. Christophe, co-auteur du livre « Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons », vous accompagne aussi lors de cueillette et pour les ateliers de cuisine des plantes sauvages comestibles. Nuitées en chambres d'hôte.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : INITIATION À LA BOTANIQUE AUTOUR DU LAC DE LA CASSIÈRE

2h à 3h d'activité / Nuit en gîte ou en chambre d'hôte (1 à 2 pers/ch)

Rendez-vous à l'hébergement à 14 h pour un premier contact avec le monde végétal.

Cette première rencontre sera guidée par Claire qui vous initiera à la botanique, dans un milieu sauvage et authentique. Ce sera également le moment des premières cueillettes qui seront utilisées pour les ateliers de phytothérapie.

Pour celles et ceux qui arrivent en train, (avec option transport) accueil autour de 13h à la gare de Clermont-Ferrand, puis installation chez l'hébergeur. Pour Info, Clermont-Ferrand / Aydat = 24 km.

Diner chez votre hôte.

JOUR 2 : INITIATION À LA PHYTOTHÉRAPIE, BALADE ET CUEILLETTE AUTOUR DU LAC DU QUÉRY

6h d'activité / Nuit en gîte ou en chambre d'hôte (1 à 2 pers/ch)

Le matin vous aborderez l'histoire de la phytothérapie, les différentes voies d'administration des plantes et la galénique. Vous réaliserez également une huile de massage aromatique, guidé par Claire.

Après un temps de repas, Christophe vous accompagnera à travers forêts et prairies glaner les plantes comestibles qui seront cuisinées pour le dîner.

JOUR 3 : BALADE AU MILIEU DE LA CHAÎNE DES PUYs

4 à 6h d'activité / Nuit en gîte ou en chambre d'hôte (1 à 2 pers/ch)

Pour cette journée, direction la Chaîne des Puy en compagnie de Claire ou Christophe. Le matin vous continuerez la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Vous cuisinerez et partagerez le repas du midi.

L'après-midi vous découvrirez la technique de la saponification à froid et réaliserez un savon. Vous élaborerez également un macérât huileux.

Diner chez votre hôte.

JOUR 4 : BALADE AU MILIEU DE LA CHAÎNE DES PUYs

2h à 3h d'activité

Cette dernière petite randonnée accompagnée par Claire ou Christophe permettra un temps d'échange et de partage autour de la botanique, des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Pour les participants arrivés en train (avec option transport) transfert à la gare de Clermont-Ferrand vers midi, dès la fin du séjour, de façon à être à la gare pour 13h.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Selon l'avancement de la vie végétative au moment du séjour, le choix des sites pourra varier. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours

NIVEAU

TEMPS DE MARCHÉ OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 4 à 6 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

4 jours de balades, de cueillette, de « gastronomie sauvage », d'observation de la nature, de botanique et de phytothérapie.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Peu de dénivelé sur terrain facile.

PORTAGE PENDANT LES TEMPS DE MARCHÉ

Seulement les affaires personnelles de la journée.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne agréable aux intersaisons et chaud en été. Les soirées sont fraîches.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR

Voyage facile, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir des saveurs sauvages, des connaissances liées à notre patrimoine vivant et certains mystères de la nature.

EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique ni de connaissance en botanique.

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
21/05/2024	24/05/2024	650,00 €	ASSURÉ

07/06/2024 DU	10/06/2024 AU	650,00 € PRIX	En vente ETAT DU DÉPART
08/07/2024	11/07/2024	650,00 €	ASSURÉ
22/07/2024	25/07/2024	650,00 €	ASSURÉ

Les groupes sont composés de 3 à 8 personnes maximum.

Tarif par personne : 650 € (tarif basé sur des chambres de 2 personnes).

Supplément chambre single : 70 €/pers.

Possibilité de partir à 2 personnes (sans la privatisation) avec un supplément de 165 €/personne.

Possibilité de privatiser le séjour pour 2 personnes, à la date que vous souhaitez, en ajoutant un supplément de 200 €/pers.

Si vous êtes un groupe pré constitué, possibilités de privatiser ce séjour à la date de votre choix et sur la durée que vous souhaitez (sur devis spécial).

Possibilité de séjour sur mesure (sur devis spécial) d'un à plusieurs jours dans votre région afin de connaître les plantes autour de chez vous.

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS POUR 8 PARTICIPANTS MAXIMUM

Christophe, guide accompagnateur, spécialiste des plantes sauvages comestibles et Claire, spécialiste des plantes sauvages médicinales.

MODE D'HÉBERGEMENT

Gîte de groupe ou chambres d'hôte de 1 à 2 personnes.

REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 4.

TRANSPORT

Option "Pack mobilité" :

- Supplément « Transport de personnes en A/R depuis la gare jusqu'à l'hôtel et sur les lieux d'activité » : 110 €/pers en plus du prix du séjour. Ce prix inclus la prise en charge à la gare SNCF de Clermont-Ferrand ainsi que son retour, aux heures indiquées dans le programme.

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels. Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, ainsi que le déjeuner et le dîner du dernier jour.

TRANSPORTS

Pas de transport prévu. Option "Pack mobilité" possible. Se reporter à la rubrique précédente "Notre prix comprend".

Pas de déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous.

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

ASSURANCE

Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.90 % du prix de votre voyage.

FRAIS D'INSCRIPTIONS

- A 30 jours et plus du départ : 12 € par personne
- A moins de 30 jours du départ : 20 € par personne
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

DÉTAILS

HÉBERGEMENT DURANT LE SÉJOUR

Nuits en gîte de groupe, dans un hameau de moyenne montagne (Lac de La Cassière), à proximité directe des grands espaces. Auberge "Entre lacs et volcans" : 6 rue Roland Brousse - La Cassière / 63970 AYDAT (Tel : 04 73 87 30 36). Vous y serez accueillis par Elodie et Serge, qui se feront un plaisir pour rendre votre séjour le plus agréables possible.

Pour des réservations tardives ou à certaines dates, vous serez hébergés en chambres d'hôte chez Christophe, votre guide.

Les tarifs sont basés sur des chambres de 2 personnes ou chambre single avec un supplément de 70 €/pers. Certaines chambres ont les salles de bain et les sanitaires sur le palier. En ce sens, vous devrez peut être partager la salle de bain et les toilettes avec d'autres participants.

NOURRITURE

Pour tous les repas, les compléments d'achats sont réalisés dans les épiceries et sur les marchés des villages environnants, en utilisant au maximum des produits fabriqués dans les fermes : fromage, (charcuterie pour les non végétariens), produits transformés, vins ... La majorité de ces producteurs ont le label " Agriculture Biologique". Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; les repas du soir sont chauds et cuisinés (un des diners sera élaboré par le groupe à base de notre cueillette).

ENCADREMENT DURANT LE SÉJOUR

Vous partagerez cette belle semaine de découverte en compagnie de **Claire Mison** et de **Christophe Anglade**. **Claire** est herbaliste et ingénieure agro-alimentaire spécialisée en nutrition/santé.

Christophe est l'un des auteurs du guide pratique « **Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons** » (Ed. Debaisieux).

Tous les deux vous feront découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Afin de limiter vos émissions de CO2, utiliser les transports en commun jusqu'à la Gare SNCF de Clermont-Ferrand.

EN TRAIN

Si vous venez en voiture : Rdv à 14h00 directement à votre hébergement (Aydat).

Si vous avez pris l'option transport de personnes :

- RDV derrière la gare de Clermont-Ferrand à 13h le J1.
- Retour : Descente à la gare de Clermont-Ferrand pour 13h.

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : www.voyagessncf.com

Sinon, pour un autre horaire de Clermont gare au lac d'Aydat, comptez environ 40 €/ trajet en taxi en semaine

et environ 60 €/trajet en taxi les dimanches et jours fériés. Pour info, le trajet aller simple entre Clermont-Fd et Aydat est de 24 km.

PAR LA ROUTE

24 km (25 mn) depuis Clermont-Ferrand. Prendre la N89 en direction de Bordeaux (l'adresse exacte vous sera fournie dans votre convocation de départ).

AVANT & APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

UN PETIT SAC A DOS CONTENANT : INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts, plus un ou plusieurs sacs en toile pour la cueillette + quelques petits sacs en papiers (sacs alimentaires)
- Gobelet
- Boite type Tupperware pour les salades de midi
- Masques et gel hydroalcoolique

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Lunettes de soleil
- Cape de pluie
- Coupe-vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en papier kraft pour la cueillette des fleurs. Nous fournissons lors du séjour un ou des sacs en cotons pour la cueillette des plantes (hors fleurs)
- Maillot de bain et serviette pour les éventuelles baignades (non prévues au programme mais pouvant s'organiser par vous-même si vous êtes motorisés)

POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)

- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange

POUR VOUS CHAUSSER

- Paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcées.
- Sandales ou autre pour le soir